

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Problematika pohybové aktivity dětí na I. stupni ZŠ

The issue of children's physical activity in primary schools

Klára Hlaváčková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Problematika pohybové aktivity dětí na I. stupni ZŠ“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 20. 7. 2015

.....

podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Evě Nechlebové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za pomoc, neocenitelné rady a připomínky při zpracování daného tématu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou pohybové aktivity dětí na prvním stupni základních škol. Teoretická část je zaměřena na charakteristiku dítěte mladšího školního věku a na vliv pohybové aktivity (školní i volnočasové) na jeho zdraví. Cílem praktické části bylo zjistit pomocí dotazníkového šetření, jaký je vztah dětí mladšího školního věku k pohybové aktivitě.

KLÍČOVÁ SLOVA

pohybová aktivita, pohyb, volný čas, tělesná výchova, zájmová činnost, obezita, děti I. stupně ZŠ

ANOTACION

This thesis deals with the physical activity of children in primary schools. The theoretical part is focused on characteristics of a young school child and on effects of physical activities (school and leisure) on his health. The aim of the practical part was to find out the relationship of primary school children to physical activity. For this purpose the method of questionnaire was used.

KEYWORDS

physical activity, exercise, leisure, physical education, leisure activities, obesity, children of primary school age

Obsah

1 Úvod	8
2 Charakteristika mladšího školního věku	9
2.1 Biologická charakteristika	9
2.2 Motorická charakteristika	10
2.3 Psychologická charakteristika	10
2.4 Sociální charakteristika.....	11
3 Pohybová aktivita	12
3.1 Potřeba pohybu	12
3.2 Účinek pohybu na dětský organismus	13
4 Problematika dětské obezity	14
4.1 Základní informace.....	14
4.2 Etiologie	15
4.3 Komplikace.....	15
4.3.1 Poruchy pohybového aparátu	15
4.3.2 Poruchy kardiovaskulárního systému	15
4.3.3 Poruchy respiračního aparátu	16
4.3.4 Psychosociální komplikace	16
4.4 Prevence.....	17
5 Pohybová aktivita v rámci tělesné výchovy	18
5.1 Stručná historie tělesné výchovy	19
5.1.1 Starověk	19
5.1.2 Středověk	20
5.1.3 Novověk	20
5.1.4 Vývoj tělesné výchovy v Českých zemích	20

5.2 Cíle tělesné výchovy.....	21
5.2.1 Zdravotní cíle.....	21
5.2.2 Výchovné cíle	22
5.2.3 Vzdělávací cíle	22
5.3 Prostředky k dosažení stanovených cílů	23
5.4 Očekávané výstupy.....	23
6 Volný čas a pohybová aktivita	25
6.1 Definice	25
6.2 Funkce volného času	26
6.3 Aktivity ve volném čase	26
6.4 Rozdělení zájmové činnosti.....	27
6.5 Prostředí, kde děti tráví volný čas	28
7 Dotazníkové šetření	29
7.1 Cíl šetření.....	29
7.2 Metodika šetření	29
7.3 Výsledky šetření	30
7.3.1 Pohybová aktivita ve volném čase.....	30
7.3.2 Příčiny neaktivity.....	33
7.3.3 Doba strávená u počítače/tabletu/mobilu a televize	34
7.3.4 Vztah dětí k tělesné výchově	36
7.3.5 Zájmové kroužky zaměřené na pohyb.....	38
7.3.6 Motivační činitelé.....	40
7.3.7 Pohybová aktivita mimo tělesnou výchovu a zájmový kroužek	40
7.4 Návrhy ke zlepšení zjištěných problémů.....	42
7.4.1 Nedostatek pohybu	42

7.4.2 Obezita.....	43
7.4.3 Příčiny neaktivity.....	44
7.4.4 Motivační činitelé.....	45
8 Závěr.....	47
9 Seznam použitých informačních zdrojů	49
9.1 Seznam literárních zdrojů.....	49
9.2 Seznam internetových zdrojů	51
10 Seznam příloh.....	52

1 Úvod

Plnohodnotný život bez větších zdravotních problémů by měl být krédem každého z nás. Pokud opomineme genetické předpoklady, je kvalita našeho života v našich rukou. Bohužel na to mnoho lidí zapomíná a komplikují tak život sami sobě, ale také svým blízkým, děti nevyjímaje. Právě děti by měly být vychovávány v tomto duchu a měly by si pěstovat návyky směřující ke zdravému životnímu stylu.

Uspěchanost doby, vysoké pracovní vytížení rodičů, často i nezájem rodičů a blízkých se bohužel negativně projevuje na zdraví nás všech již od raného věku. Prudce stoupá množství obézních dětí, dětí s poruchou pohybového aparátu. Mnohdy je to následek jejich způsobu života, způsobu života celé rodiny či komunity.

Pohyb by měl být nedílnou součástí života každého z nás. Bohužel jen z pozorování svého okolí zjišťujeme, že u mnoha jedinců je pohyb naprosto nedostačující, ba dokonce žádný. S nedostatkem pohybu se pojí řada civilizačních chorob, z nichž asi nejznámější a v poslední době často skloňovanou je obezita. Právě obezita se stává celosvětovým problémem a bohužel se ve velké míře týká již dětí od útlého věku. Hlavní příčina obezity u dětí je všeobecně známá – vyšší energetický příjem než výdej. Hodně jídla, nevyvážený jídelníček a žádný či téměř žádný pohyb.

Cílem mé práce je sestavení určitého desatera pro rodiče a pro pedagogy, jak vést děti k pohybu, k pravidelným pohybovým aktivitám, které jsou nezbytnou součástí zdravého životního stylu a to nenásilnou a pokud možno zábavnou formou.

Pro svoji práci sem použila dotazníkové šetření mezi dětmi několika základních škol ve městě i na vesnici Středočeského kraje a snažila jsem se zmapovat pohybovou aktivitu dětí z I. stupně základních škol. Pomocí tabulek a grafů jsem vyhodnotila zjištěné výsledky tohoto dotazníkového šetření. Dotazníkovému šetření se věnuji v praktické části své práce. V teoretické části jsem charakterizovala mladší školní věk z několika pohledů, pozornost věnuji pohybovým aktivitám dětí a jejich vlivu na vývoj dítěte, problematice obezity s ní spojenými zdravotními problémy. Jedna z kapitol teoretické části je věnována vývoji tělesné výchovy od starověku až do současnosti, významu pohybových aktivit pro celkový vývoj dítěte.

2 Charakteristika mladšího školního věku

Dle Machové (2002) začíná mladší školní věk vstupem do školy a končí nástupem staršího školního věku ve dvanácti letech. Z vývojového hlediska nedochází v tomto období k velkým změnám, avšak přináší do života jedince velkou změnu – zahájení povinné školní docházky. Zátěž, kterou tato změna vyvolá, je často nad hranici adaptačních schopností dítěte, čímž je ohrožen jeho správný vývoj psychický, fyzický a také jeho úspěšnost ve škole. Z bezstarostného dítěte, zvyklého na svobodu pohybu, se najednou má stát žák, který musí sedět několik hodin v lavici a soustředit se. Nemalou zátěží pro dětský organismus je také školní práce samotná, naučit se číst, psát a počítat je pro dítě často namáhavou a soustavnou dřinou. Příčinou je nevyzrálost nervové soustavy a smyslového vnímání, při psaní pak málo rozvinutá jemná motorika. Rodiče by měli dále dbát na dostatečné množství spánku. U dětí mladšího školního věku je potřeba spánku asi deset a půl hodiny. Jako následek školního zatížení se často objevuje únava a nechuť v práci pokračovat. Některé děti se nové podmínky adaptují rychleji, jiným to trvá řadu měsíců. Důležitou roli ve školní úspěšnosti hraje také správná volba, kdy školní docházku začít. Pokud dítě není na zahájení školní docházky připraveno, může mu to i uškodit.

2.1 Biologická charakteristika

Na počátku tohoto období končí fáze první vytáhlosti. Dítě je štíhlé a někdy působí až vyhuble, díky zřetelně se rýsujícím žebrům pod kůží (ztráta podkožního tuku) a prodlouženým končetinám. Po období vytáhlosti nastupuje fáze pomalého růstu a vývoje. Přírůstek výšky je pravidelný, ročně asi 5 cm, na hmotnosti ročně dítě nabere asi 3 kg. Díky tomuto klidnému tempu dochází opětovně ke tvorbě podkožního tuku a nastává období druhé plnosti. Dále se zmenšuje podíl hlavy na celkové výšce, který měla v předchozím období. Hlava roste již velmi pomalu a na konci mladšího školního věku má již 95% své definitivní velikosti. Pas se zřetelně zužuje a hrudník se zplošťuje v předozadním směru. Kosti v tomto věku nejsou ještě zcela osifikovány a jsou proto pružnější než kosti dospělých. Měkká a pružná jsou také kloubní spojení. Páteřní zakřivení se pomalu ustaluje a je tedy důležité dávat pozor na správné držení těla a optimální tělesnou zátěž. Vývoj mozku již je ukončen, ale nervová soustava se stále zdokonaluje a vyvíjí. (Linc, 1970; Machová 2002)

Mladší školní věk je dle Machové (2002) nazýván bisexuálním dětstvím – lze rozlišit těla dívek a chlapců. K rozlišení nelze zatím použít druhotných znaků, ale jsou již vyvinuty pohlavní rozdíly na kostře (tvar pánve, ramen a lebky), rozeznatelný je také odlišný způsob ukládání tuků u dívek a chlapců, ke konci období se u dívek již často objevují první známky puberty.

2.2 Motorická charakteristika

Období od deseti do dvanácti let je někdy označován jako „zlatý věk motoriky“ nebo jako „věk obratnosti a šikovnosti“. Z počátečního stavu neohrabanosti a neobratnosti, kterou dítě disponuje na začátku mladšího školního věku, díky rychlému růstu v období vytáhlosti, se dítě stává ukázněnější a je schopné své motorické chování ovládat a kontrolovat. Jeho pohyby jsou jistější, rychlejší a lépe koordinované. V tomto věku se dítě nejsnadněji učí nové dovednosti. Důležitým předpokladem pro motorické učení je imitace, kdy dítě napodobuje to, co mu bylo předvedeno. (Machová, 2002)

2.3 Psychologická charakteristika

Vlivem dlouhotrvajícího a cílevědomého učení a výchovného působení, které je zintenzivněno vstupem do školy, dochází ke zlepšení všech psychických procesů. Dochází k výraznému rozvoji paměti (nejprve mechanická, pak logická) a řeči a zlepšuje se smyslové vnímání a pozornost. Dítě je schopno pozornost udržet, rozdělovat i přenášet. Představitost dítěte je velmi bohatá a pestrá, avšak málo kritická. Žák si osvojuje schopnost syntézy, analýzy, dedukce a indukce, je schopen rozlišit podstatné a důležité znaky od nepodstatných drobností a chápe některé vztahy a souvislosti. Dítě získává nové zkušenosti, které zvyšují možnost úspěšného řešení a kombinační možnosti. Zlepšuje se schopnost abstraktního myšlení a koncentrace. (Linc, 1970; Machová, 2002).

Vlastnosti dítěte nejsou zatím zcela jasně definované a ustálené, dochází k častému střídání emocí, dítě se chová impulzivně. Své city není schopno skrývat. Postupně ale rozvojem rozumové stránky psychiky, která má převahu nad citovostí, je dítě schopno své citové projevy kontrolovat. City se dále prohlubují a prodlužuje se délka jejich trvání (na konci období může dojít především u dívek vlivem hormonálních změn k výkyvům nálad i chování). V tomto období má dítě většinou problém systematicky sledovat cíl, často ho první nezdar od cíle odradí, volní vlastnosti jsou tedy zatím nedostatečné. Pro vytváření charakteru

a osobnosti je ale důležité cíle si stanovit, učit se překážky překonávat a plánovat věci i do budoucnosti.

Proces intelektualizace řeči probíhá od tří let až do konce života. V období mladšího školního věku v souvislosti s rozvojem dalších psychických procesů je tento proces velmi intenzivní. Podle Machové (2002) se způsob výslovnosti fixuje kolem sedmého roku života. Do té doby lze špatnou výslovnost napravit výchovným působením a předvedením správné výslovnosti. Od sedmého roku se k úpravě špatné výslovnosti navštěvují logopedická centra. Podstatně se rozšiřuje slovní zásoba dítěte a to až na několik tisíc slov. Dítě začíná chápat význam i vztahy nadřazenosti a podřazenosti, synonyma.

2.4 Sociální charakteristika

Z pohledu socializačního procesu je pro dítě důležitý vstup do školy. Musí se začlenit do neznámého skupiny dětí, kde zpočátku mívají výhodu děti silnější a větší, menší a slabší děti často bývají z kolektivu vyčleňovány a stávají se oběťmi šikany. Novinkou je také povinnost přijmout roli žáka, přizpůsobit se pravidlům a povinnostem a poslouchat jinou autoritu než jakou jsou jeho rodiče. Učitel v tomto období může výrazně přispět k rozvoji dítěte, může podpořit či úplně zničit sebevědomí dítěte. Avšak hlavní roli v utváření osobnosti dítěte má rodina. Ve třídě obvykle dochází ke vzniku malých sociálních skupin, čímž se rozvíjí u dítěte interpersonální vztahy k vrstevníkům a dítě si buduje vlastní postavení. V období mladšího školního věku jsou velmi oblíbené kolektivní hry a soutěžení. Dítě si hledá své idoly a za své činy je již schopno přebírat větší zodpovědnost. (Perič, 2004)

3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je podle Pokynů Evropské unie pro pohybovou aktivitu (2008) definována jako jakýkoli tělesný pohyb, který je spojen se svalovou kontrakcí a tato kontrakce zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň.

Pastucha (2011) rozlišuje ve své knize dva druhy pohybové aktivity. Prvním druhem jsou aktivity běžné, nestrukturované, které provozujeme denně. Do této skupiny patří například domácí práce, práce na zahradě, cesta do školy či zaměstnání, nakupování nebo třeba chůze po schodech. Tyto aktivity nevyžadují speciální oblečení, vybavení ani prostor a jsou podněcovány běžnými situacemi nebo jevy. Druhou skupinou jsou pohybové činnosti dovednostního charakteru, strukturované. Tyto aktivity si člověk většinou plánuje předem, provádí je cíleně a opakovaně. K těmto činnostem je většinou potřeba speciální oblečení, prostor nebo vybavení. Pohybovou aktivitu pak definuje jako souhrn těchto dvou druhů aktivit.

Pohybová nedostatečnost je dle Pastuchy (2011) takové chování, kdy má jedinec velmi málo běžných pohybových činností a strukturované pohybové činnosti v jeho životě zcela chybí. Nedostatek pohybu způsobuje mimo jiné energetickou nerovnováhu, umocňuje rozdíl mezi energetickým příjmem a výdejem, což způsobuje rozvoj dětské obezity.

3.1 Potřeba pohybu

Pastucha (2011) ve své knize uvádí, že u dítěte mladšího školního věku dochází ke zhoršení obratnosti a zároveň ke zlepšení vytrvalosti. Nejprve dítě vyniká v krátkodobých činnostech a aktivitách a s postupem času zvládá i činnosti vytrvalostního charakteru. V období 1. stupně povinné školní docházky dochází ke konfliktu mezi pohybovými potřebami dítěte a jejich výraznému omezení kvůli školnímu vyučování. Je tedy úkolem rodičů a pedagogů dítě v pohybu podporovat, ať už při školním vyučování nebo v rámci mimoškolních aktivit. Důležité je především ukázat dětem cestu k pohybu a budovat v dítěti kladný vztah k pohybovým aktivitám. Dítě vyhledává tělesnou aktivitu zejména z důvodu zábavy a rádo se učí nové pohyby. Dítě mladšího školního věku by mělo věnovat pohybové činnosti stejnou dobu, jakou tráví ve škole, nejlépe tedy asi 5 hodin denně.

Podle Světové zdravotnické organizace (Zdraví pro všechny v 21. století, 2002) by dítě mělo věnovat pohybové aktivitě nejméně 60 minut denně a volit aktivitu střední nebo vysoké

intenzity ve vhodné formě, která mu přináší radost. Šedesátiminutovou aktivitu lze sestavit z více druhů činností s tím, že jednotlivé úseky, jednotlivé druhy aktivit budou trvat minimálně 10 minut.

3.2 Účinek pohybu na dětský organismus

Funkce pohybu je ve své složitosti a rozmanitosti zcela nenahraditelná. Lidské tělo je funkčně uzpůsobeno pohybové aktivitě. Důkaz můžeme hledat ve fylogenetickém vývoji lidské rasy, člověk se vyvíjel v závislosti na tělesné aktivitě, díky které mohl přežít. Ke správnému fungování a předcházení nemocem tedy člověk potřebuje tělesnou aktivitu. Podle Pokynů Evropské unie pro pohybovou aktivitu (2008) bylo prokázáno, že nedostatek pohybu, který není problémem jen u dětí ale např. i u dospělých se sedavým zaměstnáním, může být příčinou vzniku chronických chorob, včetně onemocnění kardiovaskulárního systému, která jsou v západních zemích jednou z nejčastějších příčin úmrtí.

Aktivní životní styl lidem přináší mnohé zdravotní výhody. Výrazně snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob, působí preventivně nebo oddaluje vznik arteriální hypertenze a podporuje regulaci arteriálního krevního tlaku u osob s hypertenzí, zajišťuje dobrou funkčnost kardiopulmonálních systémů, udržuje metabolickou rovnováhu a tím snižuje výskyt druhého typu cukrovky, zvětšuje podíl metabolizovaných tuků a tím pomáhá udržet tělesnou hmotnost a snižuje riziko vzniku obezity, působí preventivně proti rakovině prsu, prostaty a tlustého střeva, v dětství podporuje mineralizaci kostí, čímž snižuje pravděpodobnost zlomenin a vzniku osteoporózy. Dále přispívá k lepšímu zažívání a střevní peristaltice, udržuje a rozvíjí vytrvalost a sílu a tím i výkonnost. Pomáhá udržovat motorické a kognitivní funkce. Neméně významné jsou i psycho - sociální přínosy pohybu. Pohyb pomáhá proti stresu a depresím, čímž je ovlivněna i kvalita spánku, zvyšuje sebehodnocení a posiluje sebeúctu, působí optimisticky a v souvislosti s pracovní neschopností snižuje i absenci ve škole nebo v práci. Ve stáří také oddaluje chronické nemoci s ním spojené a snižuje rizika pádů. (Kubálková, 2000)

4 Problematika dětské obezity

4.1 Základní informace

Obezita pochází z latinského slova *obessus*, které označuje pojem dobře živý či tučný. Podle tohoto významu můžeme obezitu definovat jako stav abnormálního či nadměrného ukládání tuků, které může být zdraví škodlivé (u žen ≤ 30 % tukové tkáně, u mužů 25%). Nadváha se nejčastěji určuje pomocí hmotnostního indexu, tzv. body mass indexu, který je podílem hmotnosti v kilogramech a výšky v metrech na druhou. Podle Světové zdravotnické organizace (2006) je hranicí podváhy index nižší nebo roven 18,5, indexem optimální váhy je 18,5 - 24,9. Limit nadváhy je index vyšší nebo roven 25. Za obezitu prvního stupně označujeme jedince v rozmezí 30 – 34,9 a za obezitu druhého stupně 35 – 39,9.

Tyto hodnoty však nejsou vzhledem k odlišné stavbě těla u dětí zcela přesné. K přesnějšímu zařazení do jednotlivých skupin je potřeba návštěva odborníka, který při výpočtu zahrne i podíl svalové hmoty, typ postavy nebo životní styl, ev. lze využít tzv. BMI percentilu. Tento percentil lze určit pomocí percentilových grafů, které vydala Světová zdravotnická organizace v roce 1991 (V. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže). Na svislé ose těchto grafů, pro dívky a chlapce zvlášť, je uvedena hodnota BMI a na vodorovné ose věk. Pomocí průsečíku těchto dvou os lze určit, do jakého percentilového pásma jedinec patří a zhodnotit tak tělesnou hmotnost přesněji. Pásma do 3. percentilu odpovídá velmi nízké hmotnosti, pásma mezi 3. - 25. percentilem značí sníženou hmotnost (štíhlost), průsečík v oblasti mezi 25. – 75. percentilem znamená normální hmotnost (proporcionální), pásma mezi 75. – 90. percentilem upozorňuje na zvýšenou hmotnost (robustnost), mezi 90. – 97. percentilem jsou jedinci s nadměrnou hmotností a hranice obezity je nad 97. percentilem (Kleinwächterová, Brázdová, 2001)

Obezitu můžeme dělit na typ gynoidní a androidní. Gynoidní neboli ženský typ obezity, je charakteristický ukládáním tuku především v oblasti hýždí a stehen, proto je tento typ někdy nazýván „typ hruška“. Androidní neboli mužský typ obezity, se projevuje ukládáním tuku v břišní oblasti – obezita tvaru jablko a tento typ je z hlediska zdravotních komplikací závažnější. (Pastucha 2011)

Podle nejnovějších informací vydaných Světovou zdravotnickou organizací (2014) vzrostla obezita od roku 1980 na skoro dvojnásobek původní hodnoty. Světově trpí obezitou neboli

nadváhou 1,1 miliardy dospělých a 118 milionů dětí. Obezita je podle ní celosvětovou epidemií, která na počátku 21. století postihla jak rozvojové tak rozvinuté země.

Podle studie České obezitologické společnosti Životní styl a obezita 2005 je až 20% dětí ve věku 6-12 let a 11% dětí ve věku 13-17 let obézních nebo trpících nadváhou a přibližně dvě třetiny se přebytečných kilogramů nezbaví ani v dospělosti. (Pastucha, 2011)

4.2 Etiologie

Obezita má obecně dvě příčiny, kterými jsou genetické dispozice a vlivy vnějšího prostředí, kam právě patří pohybová aktivita a výživa. Základem vzniku obezity je nerovnováha mezi energetickým příjmem a výdejem, která je způsobena vlivem přijímání potravin s vysokým energetickým podílem a podílem tuků, přejídáním nebo špatně rozloženou stravou a nedostatkem pohybové aktivity díky rostoucímu trendu sedavého způsobu života. Z 95% mluvíme u dětí o tzv. primární, esenciální obezitě, jejíž příčinou je právě převaha energetického příjmu nad výdejem – pozitivní energetická bilance. (Pastucha, 2011; Mužík, 2009)

4.3 Komplikace

Nadváha a obezita není pro děti a mládež pouze estetickým problémem, ale přináší s sebou riziko vzniku nepřenositelných chorob a postižení.

4.3.1 Poruchy pohybového aparátu

Vysoká hmotnost nadměrně přetěžuje pohybový systém, tj. kosterní i svalový aparát a tím se zvyšuje riziko vzniku funkčních poruch pohybového systému. Nejčastěji se u obézních dětí objevuje špatné držení těla, skolióza, ploché nohy a špatné postavení kolenních kloubů. Vlivem změny těžiště těla a vznikem svalových disbalancí dochází k morfologickým změnám na kloubech dolních končetin, které mohou v pozdějším věku vyústit v artrózu. Svalové disbalance nacházíme nejčastěji v oblasti mezilopatkového, břišního a hýžděového svalstva. Právě ochablé břišní a zádočné svaly vedou k vadnému držení těla a následně až ke skolióze. (Pastucha 2011)

4.3.2 Poruchy kardiovaskulárního systému

Faktor, který podmiňuje vznik kardiovaskulárních onemocnění u obézních jedinců a jedinců s nadváhou, je vysoký krevní tlak, který může v pozdějším věku vést k ischemické chorobě

srdeční. U androidního typu obezity navíc hrozí hypertrofie a dilatace levé srdeční komory, snížená kontraktilita myokardu, arytmie, cévní mozková příhoda, křečové žíly a tromboembolická onemocnění. (Pastucha, 2011)

4.3.3 Poruchy respiračního aparátu

Velmi častou respirační komplikací bývá podle Pastuchy (2011) syndrom obstrukční spánkové apnoe, která vzniká důsledkem nadměrné obezity. Příčinou tohoto onemocnění je obstrukce v horních dýchacích cestách, nejčastěji v místě oropharyngu. Síly, které udržují otevření dýchacích cest, jsou menší, než síly, které způsobují jejich uzavření. Dle serveru zdravi.e15.cz zvyšuje apnoe inspirační svalové úsilí. Tato síla se v průběhu apnoe zvyšuje až do okamžiku probuzení, tzv. zlomového bodu. V okamžiku zlomového bodu se aktivují hltanové svaly, klesá odpor v dýchacích cestách a cesty se otvírají. Opakované probouzení, která si jedinec neuvědomuje, výrazně zhoršují kvalitu spánku. Nedostatečná kvalita spánku způsobuje narušení všech kognitivních funkcí i psychických procesů a u dětí školního věku se projeví nejčastěji poruchou soustředění a hyperaktivitou.

Malá pohybová aktivita může také způsobit zhoršení projevů pozátěžové dušnosti a u obézních dětí byl prokázán častější výskyt astmatu. Nadváha dále pozitivně ovlivňuje prozánětlivé pochody v dýchacích cestách. (Pastucha 2011)

4.3.4 Psychosociální komplikace

Další komplikace obezity a nadváhy se projevují po stránce psychosociální a jsou podle Pastuchy (2011) neméně závažné. Mohou vznikat již v raném dětství, nejčastější jsou zejména u dospívajících dívek. Jednou z takových komplikací může být citová deprese, kterou se dítě snaží utlumit nadměrnou konzumací jídla nebo konzumací chutných, avšak ne příliš vhodných potravin. U obézního dítěte je třikrát až čtyřikrát větší výskyt úzkostných stavů a depresí. Děti dále mohou mít pocit méněcennosti, kvůli svému vzhledu se stranit kolektivu a preferovat samotu. Paradoxem je, že obézní děti kvůli svému vzhledu a neohrabanosti odmítají veškerou pohybovou aktivitu. Byla prokázána také souvislost mezi obezitou a zhoršeným školním prospěchem a to ne pouze v tělesné výchově. Výjimkou ale nejsou případy, kdy si takové dítě svoje sportovní neúspěchy kompenzuje výbornými studijními výsledky. Obézní děti jsou často označovány i za lháře a lenochy, kolektiv je ze svých řad vylučuje a stávají se oběťmi šikany.

4.4 Prevence

Jedním z cílů dokumentu Světové zdravotnické organizace Zdraví 2020(2012), který u nás vydalo Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se Státním zdravotnickým ústavem, je soustředit se na ochranu a podporu zdraví a na prevence nemocí. Do této oblasti patří aktivity, které společně ovlivňují nejčastější příčiny úmrtí a nemocnosti populace (kardiovaskulární onemocnění, diabetes melitus II. typu, nádorová onemocnění, obezita, úrazy, infekce). Mezi tyto aktivity počítáme dostatek pohybové činnosti a pohyb jako nedílnou součást životního stylu, správnou výživu, eliminaci zdravotně rizikového chování, podporu duševního zdraví a podobně.

Pastucha (2011) ve své knize poukazuje na důležitost motivace a podpory pohybu u obézních dětí. Jen malá část dětí se snaží svoji váhu redukovat a ještě menší část z nich má silnou vůli a ve svém snažení vytrvá. Je potřeba dětem citlivě vysvětlit všechna zdravotní rizika spojená s obezitou a uvést i další důvody (zlepšení fyzické kondice, móda, zálibení ostatních apod.), pro které stojí za to, proti nadváze či obezitě bojovat.

Dle Pastuchy (2011) je nejdůležitějším krokem v boji proti obezitě pohybová výchova, která by měla začínat již v mateřské škole a pokračovat na základní škole.

5 Pohybová aktivita v rámci tělesné výchovy

Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace definováno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Jednou z řady věcí, které tento stav ovlivňují, je zdravý životní styl, který zahrnuje i pravidelnou tělesnou aktivitu a činnosti, které zdraví podporují. Zdraví je důležitým kritériem pro spokojený a úspěšný život, proto je ochrana zdraví jedním z hlavních cílů základního vzdělání.

V Pokynech Evropské unie pro pohybovou aktivitu (2008) je definován vztah mezi pohybovou aktivitou a vzděláváním třemi aspekty: tělesná výchova v rámci vyučování, pohybová aktivita ve sportovních organizacích a klubech a vzdělávání učitelů tělesné výchovy, zdravotníků a instruktorů. Problémem sportovních klubů je, že vedle svých závodních aktivit a družstev, do kterých vybírají jen talentované děti, většinou nenabízejí pohybovou činnost vhodnou pro ostatní děti a mladistvé, kteří se závodními sporty mají jen malé nebo vůbec žádné zkušenosti a svojí tělesnou konstrukcí nepatří do skupiny nadějných sportovců. O to více roste význam tělesné výchovy, která je povinným předmětem pro všechny děti téměř ve všech zemích světa. Tělesná výchova ve školách pomáhá zlepšovat fyzickou kondici a rozvíjet pohybové dovednosti. K udržení, posílení zdraví nebo zlepšení zdravotního stavu je nutná každodenní pohybová aktivita v délce alespoň jedné hodiny. Takovou aktivitu může škola realizovat v rámci programu školní družiny nebo v mimo-učebním čase na školním hřišti, zpřístupněním školního sportovního zázemí i po vyučování nebo snahou probudit v dítěti zájem o sport a pohyb.

Tělesná výchova je společně s Výchovou ke zdraví řazena dle Rámcového vzdělávacího programu do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Program Člověk a zdraví poskytuje základní informace k posilování zdraví, které žáci využívají ve svém životě. Cílem tohoto programu je naučit žáky vážit si svého zdraví, pochopit funkci zdravotní prevence, poznat komplikace, které nemoc či zdravotní oslabení přinášejí. Informuje žáky o možných druzích nebezpečí a o činnostech, které podporují zdraví. Učí je, jak se chovat v krizových situacích a ukládá povinnost za zdraví své i ostatních přebírat zodpovědnost.

Tělesná výchova podle Rámcového vzdělávacího programu, vydaného Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v roce 2007 je chápána jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v oblasti zdraví a směřuje k poznání vlastních pohybových zájmů a

možností každého žáka a také k poznávání vlivu jednotlivých pohybových činností na tělesnou zdatnost a sociální i duševní pohodu

Komeščík (2006) hovoří o tělesné výchově jako o cíleném vzdělávání a výchově, které kladně ovlivňují fyzický a pohybový rozvoj dítěte a společně se tím podílejí na udržování zdraví, zlepšování tělesné kondice a pohybových dovedností. Dává důraz na pozitivní citové vztahy a zážitky z tělovýchovných činností.

Ješina a Kudláček (2011) se ve své knize zabývají problémem řady současných vysokých škol, které vzdělávají budoucí učitele tělesné výchovy. Jako prioritu totiž ukládají budoucím učitelům zlepšení výkonu. Podle těchto autorů by jím měl být rozvoj dítěte v oblasti sociální, psychické a fyzické. Tělesná výchova má mnoho prostředků a metod pro správný rozvoj komunikace, spolupráce a dovedností pro řešení problémů. Pomáhá k utváření zdravého sebevědomí a sebehodnocení, učí jak zvládat stres a frustraci a jak jednat cílevědomě.

Jako další problematický jev v oblasti výuky tělesné výchovy označuje Ješina a Kudláček (2011) takové chování učitelů, kdy dávají přednost výkonnějším žákům. Tito žáci totiž mohou dosáhnout zlepšení a kladného vztahu ke sportu i mimo školní tělesnou výchovu a to tím, že navštěvují sportovní volnočasová centra, tráví svůj čas pravidelně pohybovou aktivitou a tím pádem jsou jí více ovlivňováni.

5.1 Stručná historie tělesné výchovy

Tělesná výchova vznikla z každodenních a přirozených pohybů člověka, které můžeme dělit na existenční a účelové. Existenční pohyby zajišťují člověku přežití, jsou jimi například běh, chůze, lezení, šplhání nebo skákání. Vlivem kontaktu s okolními lidmi nebo předměty se vyvinuly pohyby účelové. Mezi ně patří například chytání a házení, nošení, střílení a veslování nebo pohyby s různými nástroji. (Švec, 1996)

5.1.1 Starověk

Nejstarší zmínka o tělesné výchově pochází ze starověkého Řecka, kde se zrodily dva základní výchovné systémy. Ve Spartě kladli důraz na hry a na tělesná cvičení, jejichž jediným cílem bylo připravit fyzicky zdatné jedince pro boj. Výchova zde byla státní a shodná pro dívky i chlapce až do věku 14 let. Následně byli chlapci připravováni na vojenskou

službu, dívky na práci v domácnosti. Tělesná výchova zde byla hodně tvrdá - tělesné tresty, málo jídla, otužování, atletika, cvičení se zbraní apod.

Aténský systém se naopak řídil principem kalokagathia, tedy jakýmsi ideálem vyváženosti tělesné a duševní krásy, ctnosti a dobroty. Výuka zde neprobíhala státně, ale pouze soukromě a to jen pro chlapce. Při tělesné výchově se věnovali zejména gymnastice, hrám, atletice a plavání. Již v tomto období zastával Platon a Aristoteles myšlenku tělesné výchovy jako nezbytné součásti výchovy mládeže. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008)

5.1.2 Středověk

Ve středověku zmizel požadavek harmonické výchovy a tělesná výchova se změnila na výchovu rytířskou. Základem rytířské výchovy bylo 5 fyzických dovedností, jízda na koni, střelba z luku, zápasení, šerm a lov. U vesnického lidu o tělesné výchově mluvit nelze, jejich pohybová aktivita byla spojována zejména s prací na poli, případně s dětskými hrami. (Švec, 1996)

5.1.3 Novověk

Z novověké historie určitě stojí za zmínku Jan Ámos Komenský, který sice tělesné výchově nevěnoval samostatný spis, ale v mnohých spisech se věnoval problematice tělesného pohybu a zdůrazňoval důležitost tělesné výchovy jako součást výchovy dětí. Byl přesvědčený, že pohybová aktivita je potřebná pro uchování a rozvoj zdraví dítěte a nemá se tedy zakazovat, ale naopak podněcovat a podporovat. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008)

5.1.4 Vývoj tělesné výchovy v Českých zemích

Tělesná výchova byla jako jeden z vyučovacích předmětů zařazena již v roce 1849 na gymnáziích a v nižším školství podle základního říšského zákona v roce 1869. V dívčích školách se tělesná výchova zavedla až v roce 1913, v odborně zaměřených školách se objevila v roce 1938 a na vysokých škole až společně s rokem 1946. Osnovy byly zavedeny roku 1874 pro německé školy, 1875 ve Slezsku, rok poté na Moravě a nakonec roku 1877 i v Čechách.

Po ukončení druhé světové války byla tělovýchova nařízena Kompetenčním zákonem, vydaným Ministerstvem školství a osvěty. Po revoluci v roce 1989 a po rozdělení

Československa převzalo dohled nad školní tělesnou výchovou Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Tělesná výchova byla vždy odrazem společensko-ekonomického dění ve společnosti – politického systému, úrovně vědy a kultury, ekonomických a sociálních podmínek a převládajících životních teorií. Postavení tělesné výchovy dle Hurychové a Mužíka (1994) neodpovídá jejímu významu, který pohybová aktivita zaujímá v životě zdravých i nemocných lidí a zájem o tělesnou aktivitu stále klesá. Tento problém není ale problémem pouze v našem státě, ale stává se problémem celosvětovým.

5.2 Cíle tělesné výchovy

Tělovýchovné vzdělávání přechází od samovolné pohybové činnosti dětí k aktivitě výběrové a řízené, jejímž cílem je naučit žáky posoudit úroveň své fyzické zdatnosti a zařadit do denního programu pohybovou aktivitu, která slouží k uspokojení vlastních zájmů a potřeby pohybu. Pohybová činnost je důležitá pro správný vývoj pohybové zdatnosti a výkonnosti, pro obnovu organismu nebo nápravu různého zatížení a pro podporu zdraví a ochranu života.

Pro osvojení pohybových dovedností je pro žáka na prvním stupni základní školy důležitý jeho prožitek z pohybu a z komunikace během něho. Dobrý prožitek při pohybu pak pozitivně ovlivňuje kvalitu dalšího prožitku.

Pro tělovýchovné vzdělávání je základem rozpoznání a rozvíjení pohybových schopností. Jeho předpokladem je rozlišení činností i hodnocení výkonu. Neméně důležitou složkou je diagnostika zdravotních oslabení a jejich náprava při běžných i specifických formách pohybové aktivity. (Výzkumný ústav pedagogický, 2005)

5.2.1 Zdravotní cíle

Dle Ješiny a Kudláčka (2011) spočívá zdravotní význam tělesné výchovy především v kompenzaci, popřípadě zlepšení zdravotních postižení, některých civilizačních chorob a ve vývoji fyzické zdatnosti žáků. Paradoxem tedy je, že velká spousta dětí, které mají jistá zdravotní znevýhodnění nebo onemocnění (např. obezita), je na jejich základě zproštěna povinnosti se tělesné výchovy zúčastnit a to ve všech jejích formách. Je velkou chybou uvolnit takové dítě z tělesné výchovy. Lékaři by neměli psát jednoduché doporučení k uvolnění z tělesné výchovy nebo celkový zákaz pohybové aktivity, ale dle své odbornosti

uvést pohybové kontraindikace. Na většině škol určených pro žáky se speciálními potřebami či zdravotním onemocněním a oslabením k této chybě dochází velmi často i přes to, že tělesná výchova (v tomto případě zdravotní tělesná výchova) podporuje odstranění svalových disbalancí, má kladný vliv na kardiovaskulární systém, podílí se i na zlepšení některých dýchacích onemocněních a pomáhá v prevenci obezity.

5.2.2 Výchovné cíle

Výchovný cíl je dle Kudláčka a Ješiny (2011) do jisté míry klíčový. Jeho vliv na mimoškolní aktivity a především budoucí život by měl být nejdůležitější. Do této skupiny lze zařadit osobnostní rozvoj v mezích zdravého sebevědomí, objektivní sebehodnocení a rozvoj v rámci vlastního sebepoznání a sebepojetí. Pedagog má v rámci tělesné výchovy možnost připravit situace, ve kterých se žák podobně jako v dramatické výchově učí vlastním prožitkem. Pomocí zpětné vazby si tento prožitek žák uvědomí, promění jej ve zkušenost a zobecní. V rámci sociálního rozvoje může žák v těchto situacích získat potřebné zkušenosti, uplatnitelné v mezilidských vztazích, schopnost naslouchat druhým, vyjádřit svůj názor, formovat si vlastní mravní hodnoty, cílevědomost, kázeň, schopnost spolupráce nebo schopnost řešit problémy jak rozumem, tak intuicí se zapojením citů.

5.2.3 Vzdělávací cíle

Vzdělávací cíle se podobně jako výchovné cíle nestrukturují, ale jsou obsaženy ve všech činnostech tělesné výchovy. Jsou jakýmsi balíčkem znalostí a informací nejen z okruhu tělesné výchovy, ale rovněž i z oblasti sportu, sportovní rekreace a tělesné kultury obecně. Vzdělávacích cílů lze dosáhnout mnoha metodami a formami. Při cestě za plněním cílů se kreativitě pedagoga meze nekladnou. Na tělesnou výchovu se lze dívat jako na prostor k různým aktivitám, které rozvíjejí mezipředmětové vztahy. Tyto aktivity sportovního charakteru, učí žáky i jiným předmětům, například matematiky, přírodopisu nebo českému jazyku. Do tělesné výchovy tedy lze zařadit různé sportovní hry, při kterých si žáci procvičí své počítání, jazykové dovednosti nebo aktuálně probírané učivo jiného předmětu, zkonkretizováním mnohdy abstraktních pojmů. (Ješina a Kudláček, 2011)

Podle rámcového vzdělávacího programu (Výzkumný ústav pedagogický, 2005) můžeme do tělesné výchovy zařadit i některá průřezová témata, jakými jsou podle serveru

prurezovatemata.cz například environmentální výchova, osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana nebo multikulturní výchova.

5.3 Prostředky k dosažení stanovených cílů

Předpokladem pro úspěšné splnění cílů tělesné výchovy je několik aspektů. Prvním z nich je podle Hadače (1980) dokonalé poznání žáků. K poznání používá jejich průběžné a systematické pozorování během vyučovacích hodin i mimo ně, poznámky třídního učitele i informace od ostatních pracovníků školy, lékařů a rodičů. Dalším předpokladem úspěšnosti je cílevědomé plánování, přizpůsobení učiva podle konkrétních podmínek školy a třídy a to nejen materiálních, ale i podle individuálních schopností žáků. Učitel musí volit správné vzdělávací metody a formy práce s dětmi, dohlédnout na plnění bezpečnostních pravidel, opatření a hygienických návyků. Dále by měl při výuce využívat cvičební pomůcky a nářadí, dle možností školy. O postupech a výsledcích své práce vést evidenci a v neposlední řadě u žáků probudit zájem o pohybové aktivity i mimo školní tělesnou výchovu.

Důležitým předpokladem je také žáky hodnotit přiměřeně a objektivně. Hodnotit by se mělo podle pohybové zdatnosti a tělesné výkonnosti, podle míry rozvoje pohybových dovedností a vědomostí, dále podle postoje žáka k tělesné aktivitě a také podle psychomotorických zvláštností každého žáka a jeho intelektuálních schopností. Hodnocení žáka má být odrazen jeho vlastního zlepšení v průběhu činnosti, ale i v jiných časových etapách.

Dle Belšana a kol. (1980) je nutné při výuce tělesné výchovy uvažovat především o motivaci žáků. Motivovat žáky nejen ke zlepšení sportovních výkonů, ale především k radosti z pohybu a ke vzájemné spolupráci. Dále by měl učitel předem rozmyslet, jak do vyučování zapojit co nejvíce žáků, neupřednostňovat nadané žáky, dát možnost prožít pocit úspěchu i méně nadaným žákům, rozmyslet si, jak nejrychleji zorganizovat zvolenou činnost, anebo které pohybové cvičení je dobré vysvětlit slovně a které vizuálně.

5.4 Očekávané výstupy

Očekávané výstupy z výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy můžeme podle Rámcového vzdělávacího programu (Výzkumný ústav pedagogický, 2005) shrnout do několika následujících bodů.

V prvním období žák:

1. uvědomuje si význam pravidelné pohybové činnosti pro své zdraví a přijímá nabízené příležitosti k pohybovým aktivitám,
2. v souladu s vlastními schopnostmi ovládá jednoduché sportovní činnosti jednotlivě i v kolektivu, usiluje o zlepšení svých schopností,
3. je schopen spolupracovat při základních pohybových hrách či soutěžích,
4. při pohybových činnostech dodržuje pravidla bezpečnosti a zásady hygieny,
5. je obeznámen se základními povely k osvojované činnosti a uposlechne je.

Ve druhém období žák:

1. do svého pravidelného denního režimu zařazuje pohybovou aktivitu, rozvíjí svou fyzickou kondici a snaží se zlepšit své pohybové dovednosti,
2. do pohybového programu zařazuje i nápravná cvičení, v souvislosti s vlastním pohybovým oslabením či jednostrannou zátěží,
3. vymýšlí alternativy naučených pohybových her,
4. umí správně zareagovat v případě vlastního úrazu, či úrazu jiného spolužáka,
5. je schopen ohodnotit úroveň pohybových schopností spolužáka,
6. drží se zásady fair-play (dodržuje pravidla, spolupracuje, porušení pravidel pozná a dokáže definovat, je ohleduplný vůči druhému pohlaví),
7. používá základní tělocvičnou terminologii, je schopen provést cvik podle popisu či nákresu,
8. pořádá jednoduché pohybové činnosti nebo hry v rámci třídy,
9. umí posoudit sportovní výkony, výsledky zaznamenat a porovnat,
10. ví o sportovních akcích v rámci školy nebo bydliště, orientuje se ve sportovních sdělovacích prostředcích.

6 Volný čas a pohybová aktivita

V antice chápali lidé volný čas jako nepřítomnost práce a naopak. Pouze lidé, kteří nemuseli pracovat (lidé z vyšších vrstev), věnovali svůj čas kulturním a uměleckým činnostem nebo intelektuálnímu rozvoji.

V současné době, vlivem zkrácení pracovní doby na zhruba 39 hodin týdně a zvyšující se produktivitou práce, zaznamenáváme nárůst volného času. Podstatně tak vzrostl význam a vliv volného času na život jedince, sociálních skupin i celé populace. Volný čas dává jedinci možnosti, které v minulosti nebyly v takové míře k dispozici, avšak zároveň je také výzvou, se kterou se musí každý člověk vypořádat. Mladí lidé a děti často svůj volný čas neumí využít. Trpí nedostatkem motivace a sebedůvěry nebo nezájmem a často tráví svůj volný čas nežádoucím způsobem, který vede ke vzniku sociálně patologických jevů a fenoménu nudy. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

6.1 Definice

Ve velkém sociologickém slovníku je volný čas definován jako doba, ve které lidé nevykonávají činnosti pod nátlakem závazků, jež vyplývají z jejich společenské role, obzvláště pak práce a z povinnosti zachovat svůj rodinný či obecně biologický systém. Jinými slovy lze říct, že volný čas je čas, který člověku zbyde po splnění všech svých povinností, a to jak pracovních, tak nepracovních. V tomto čase se člověk věnuje činnostem, které mu přinášejí příjemný pocit a pocit uspokojení. Těchto činností se člověk účastní na základě své svobodné vůle. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010)

Slepičková (2000) ve své knize označuje volný čas jako určitý úsek dne, který má jedinec pro sebe a může s ním nakládat dle svého uvážení. Volný čas chápe jako:

- a) protiklad práce – v subjektivním smyslu osvobození od pracovních povinností, které člověku zajišťují přežití, to, že bude mít kde spát, co jíst a bude schopen stejné podmínky zajistit i pro svou rodinu,
- b) časový prostor – v objektivním vnímání jako jakýsi čas „navíc“, který lidé věnují aktivitám, vybraným dle své vůle, které jim přináší uspokojení,
- c) formu činnosti – souhrn činností stojících mimo pracovní povinnosti, kterých se jedinec věnuje za účelem zábavy, odpočinku nebo rozvoje osobnosti,

- d) symbol sociálního postavení – v dnešní době již volný čas není jen výsadou vyšších sociálních vrstev, ale i tak je trávení volného času ovlivněno sociálním postavením (bohatí lidé mají více možností než sociálně slabší jedinci),
- e) prostředek sociální pomoci – uspokojení potřeb lidí v těžkých životních situacích, prevence sociálně patologických jevů,
- f) funkce sociální skupiny – podobné zájmy ve volném čase a životní styl projevující se ve volném čase jsou podnětem k začlenění do sociálních skupin.

6.2 Funkce volného času

Rozumné využití volného času podporuje zdraví duševní i fyzické a pozitivně ovlivňuje mezilidské vztahy. Obecně lze funkce volného času shrnout do několika následujících bodů.

- a) relaxace a rekreace (uvolnění a zotavení)
- b) kompenzace (odbourání frustrační úzkosti, zklamání)
- c) výchovné působení a vzdělávání (pedagogika volného času, sociální učení)
- d) kontemplace (uvažování nad smyslem života, rozjímání)
- e) komunikace a sociální interakce
- f) participace (zapojení se do dění ve společnosti)
- g) integrace (vrůstání do životních rolí)
- h) enkulturace (kulturní rozvoj osobnosti)

6.3 Aktivita ve volném čase

V každodenním plánu většiny lidí zabere asi 8 hodin pobyt v zaměstnání nebo ve škole, 8 hodin spánek, 2 hodiny stráví člověk při osobní hygieně a jídle a minimálně 1 hodinu v dopravních prostředcích a asi 2 hodiny při aktivitách spojených s provozem domácnosti. Dle těchto orientačních hodnot zbývají 3 hodiny volného času (hodnoty jsou samozřejmě odlišné u dětí a dospělých i mezi jedinci).

Aktivita v tomto čase shrnula Slepíčková (2000) do těchto kategorií:

- a) aktivity manuální (práce na zahradě, ruční práce např. pletení, háčkování, šití, vyšívání, kutilství,
- b) fyzické aktivity (sport, renovace domu, bytu),

- c) receptivní aktivity uměleckého zaměření (četba, návštěva kina, divadla, muzea, poslech rádia),
- d) tvořivé aktivity uměleckého zaměření (zpěv, hudba, hra na nástroj, fotografování, malba, herectví),
- e) kulturně racionální aktivity (luštění křížovek, dobrovolné vzdělávání, sledování medií),
- f) společenské neformální činnosti (rodinné oslavy, schůzky, návštěva kaváren a restaurací),
- g) společenské aktivity formální (činnosti v politických a společenských sdruženích, výkon veřejných funkcí),
- h) sběratelství, hraní (společenské a počítačové hry, pasivní sport),
- i) pasivní odpočinek (polehávání, sedění, pití kávy, odpolední spánek).

6.4 Rozdělení zájmové činnosti

V pedagogické praxi se běžně objevují pojmy, které vyjadřují způsoby výchovného působení ve volném čase. První formou je z hlediska organizátorů činnost spontánní, která se uplatňuje podle aktuálního zájmu skupiny či jednotlivce a je výchovně ovlivňována nepřímo. Patří sem aktivity na sportovních hřištích, hernách nebo klubovnách, které jsou volně přístupné všem a nemají pevně stanovenou dobu trvání, začátku ani konce.

Druhým typem je činnost příležitostná. Tato činnost je většinou časově vymezena a organizátorem či pedagogem přímo řízena. Patří sem rekreační, relaxační nebo vzdělávací aktivity, jako jsou například exkurze, výlety, návštěvy divadel a kin nebo i soutěže a turnaje.

Jako třetí typ zájmové činnosti je označována činnost pravidelná, která se realizuje v pravidelných intervalech pod dozorem kvalifikovaného vedoucího či pedagoga. Na tuto činnost jsou zaměřeny zájmové kroužky, sportovní oddíly, umělecké soubory nebo kursy různé délky. Účastníci těchto skupin často pravidelně seznamují rodiče a veřejnost se svou prací a výsledky prostřednictvím vystoupeních, výstav, koncertů nebo přehlídek.

Do zájmové činnosti lze zahrnout také táborovou činnost, čili dlouhodobější pobyt zájemců mimo sídliště organizace či bydliště. Tábor může mít zcela rekreační charakter nebo být jakýmsi završením celoroční aktivity.

Dále sem spadají také činnosti individuální a osvětová činnost, které zprostředkovává informace například k prevenci sociálně patologických jevů. (Hofbauer, 2004)

6.5 Prostředí, kde děti tráví volný čas

Místa, kde děti a dospívající mládež tráví svůj volný čas, jsou velmi rozmanitá. Prvním z nich je škola, ať už základní, střední, umělecká nebo jazyková, dále pak školská zařízení jako je školní družina, klub nebo domov mládeže. Volný čas lze trávit také v subjektech, které se výchovou ve volném čase zabývají – nestátní neziskové organizace, komerční subjekty a občanská sdružení nebo v prostorách sportovního klubu či oddílu. Všechny tyto instituce nabízí organizovanou zájmovou činnost. Opakem je zájmová činnost neorganizovaná, které se každý věnuje sám, bez dohledu jiných lidí (s výjimkou rodičů a sourozenců) či organizací. Do této skupiny řadíme například hry na dětských hřištích, procházky se psem, jízdu na kole, práce s výpočetní technikou nebo třeba práce na zahradě, v domácnosti a ruční práce. (Pávková a kol. 1999).

7 Dotazníkové šetření

7.1 Cíl šetření

Tato bakalářská práce je celkově věnovaná problematice pohybové aktivity. V první části práce již bylo toto téma popsáno teoreticky a z pohledu několika autorů. Praktická část se zaměřuje na konkrétní situaci v základních školách Středočeského kraje. Cílem bylo zjistit míru pohybové aktivity dětí, podíl času stráveného u informačních technologií v porovnání s aktivní činností, příčiny celkově nízké aktivity dětí či neaktivity některých dětí, motivační faktory aktivních dětí, jejich vztah ke školní tělesné výchově, vztah k pohybovým zájmovým kroužkům a neorganizovaným pohybovým činnostem. Na základě těchto zjištění jsem se snažila navrhnout některé možnosti ke zvýšení podílu pohybové aktivity v denním režimu každého dítěte.

7.2 Metodika šetření

Výzkum jsem provedla formou dotazníkového šetření (příloha číslo 1). Ve svém volném čase se věnuji práci s dětmi ve dvou rovinách. Jednak jako trenérka sportovního a fitness aerobiku a za druhé jako pomocná vedoucí družstva mladých hasičů. Na základě těchto zkušeností jsem koncipovala jednotlivé otázky v dotazníku. Zvolila jsem otázky uzavřené s dvěma nebo čtyřmi možnými odpověďmi i otázky otevřené, kam měly děti doplnit odpověď samy bez možnosti daného výběru.

Dotazníky jsem rozdala dětem z 1. stupně osmi různých náhodně vybraných základních škol, z nichž čtyři sídlí ve městech (Kladno, Rakovník, Beroun a Nové Strašecí) a čtyři školy na vesnici (Řevničov, Mšec, Tuřany a Lužná). Cílem dotazníkového šetření však nebylo porovnávat jednotlivé školy navzájem, ale porovnávat odpovědi dětí z městských škol a dětí s vesnických škol, proto již dále názvy škol uvádět nebudu. Abych dosáhla co nejlépe zhodnotitelného vzorku, to znamená stejný počet respondentů ze všech škol a stejný poměr dívek a chlapců, dotazníky jsem rozdala osobně, počkala, kolik z oslovených vyplněný dotazník vrátí a podle toho pak případně oslovila další žáky. Získala jsem tak dotazníky od 30 dětí z každé školy (v tabulkách značeno jako Σ), 15 děvčat (v tabulkách označeno D), 15 chlapců (CH), celkem tedy 240 dotazníků, z nichž polovina byla tvořena odpověďmi dětí z městských škol a polovina z vesnických škol.

Podmínku zařazení žáků na první stupeň jsem kontrolovala podle věku, který všichni respondenti do dotazníku vyplnili. Průměrný věk dětí, které se dotazníkového šetření zúčastnily, je 9,8 let. K vyhodnocení dotazníků jsem potřebovala znát i hodnotu BMI jednotlivých respondentů, a proto všichni dotazovaní udávali i svoji výšku a váhu. Po vyhodnocení hodnoty BMI jsem sestavila následující přehled 5 skupin dětí v souladu s parametry Světové zdravotnické organizace:¹

1. skupina BMI > 18,5 podváha – 58 dětí
2. skupina BMI 18,5 - 24,9 optimum – 87 dětí
3. skupina BMI 25 - 29,9 nadváha – 50 dětí
4. skupina BMI 30 - 34,9 obezita 1. stupně – 38 dětí
5. skupina BMI 35 - 39,9 obezita 2. stupně – 7 dětí

7.3 Výsledky šetření

Výsledky jednotlivých otázek jsem zpracovala do tabulek a grafů. U některých otázek jsou dále odpovědi rozdělené podle různých faktorů - pohlaví respondentů, BMI a sídliště navštěvované školy. U otázek, kde toto srovnání chybí, se odpovědi v uvedených faktorech příliš nelišily. U některých otázek jsou také uvedeny souvislosti s jinými.

7.3.1 Pohybová aktivita ve volném čase

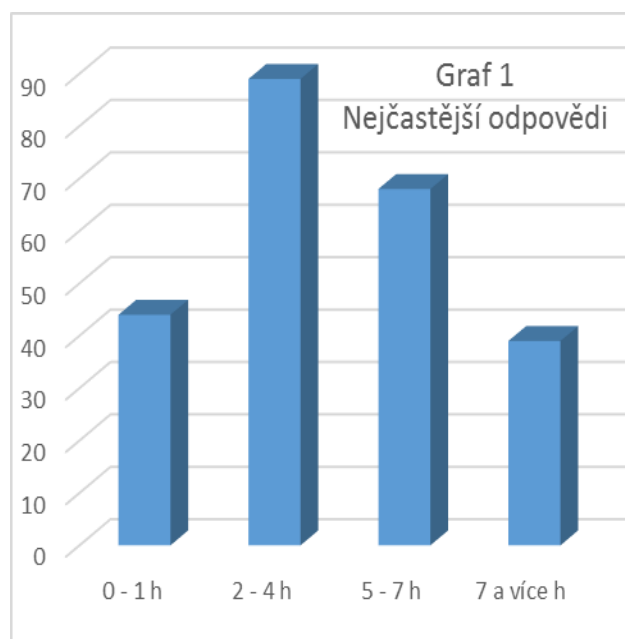
První otázka v dotazníku zjišťovala dobu, po kterou se žáci věnují pohybovým aktivitám ve svém volném čase. Respondenti měli možnost zvolit ze 4 odpovědí, a) 0 – 1 hodinu týdně b) 2 - 4 hodiny týdně, c) 5 – 7 hodiny týdně d) 7 a více hodin týdně. Odpovědi z jednotlivých škol jsou rozdělené do dvou následujících tabulek podle toho, zda je jejich ZŠ na vesnici či ve městě.

¹ Jak již bylo řečeno v teoretické části, toto zařazení není u dětí zcela přesné.

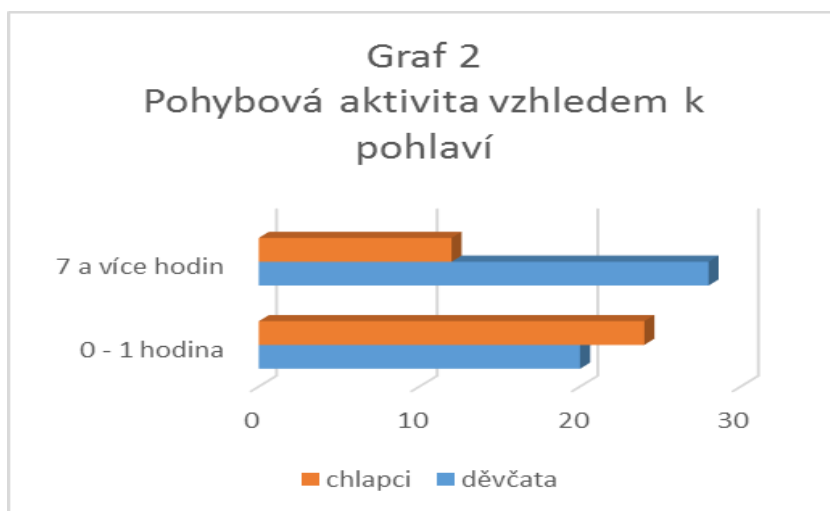
Tab. 1 Odpovědi dětí ze základních škol ve městě

město														
1.ZŠ				2.ZŠ			3.ZŠ			4.ZŠ			Σ	
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	vesnice	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
a	2	5	7	4	6	10		3	7	10	5	8	13	24
b	6	9	15	4	7	11		8	9	17	4	6	10	41
c	4	3	7	1	3	4		4	2	6	1	3	4	30
d	9	6	15	7	5	12		4	6	10	5	4	9	48
Tab. 2	2	3	5	5	2	7	vesnice	7	3	10	7	3	10	31
d	0	3	3	2	5	7		0	4	4	2	4	6	20

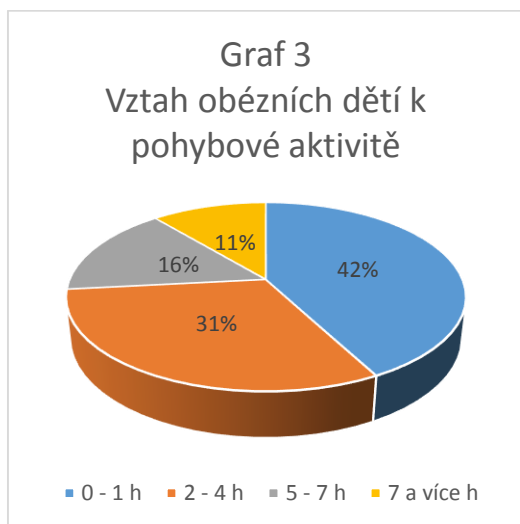
Graf 1 znázorňuje nejčastější odpovědi všech respondentů. Patrné tedy je, že nejvíce dětí věnuje pohybové aktivitě 2 – 4 hodiny týdně (odpověď b, 89 dětí). Druhou nejčastější možností bylo 5 – 7 hodin týdně (odpověď c, 68 dětí). 44 dětí z celkového počtu dotazovaných, věnuje pohybové aktivitě maximálně jednu hodinu týdně (odpověď a) a 39 žáků 7 a více hodin týdně (odpověď d).



Zajímavý výsledek vyšel z porovnání pohybové aktivity dívek a chlapců. Maximálně jednu hodinu týdně věnuje pohybové aktivitě 20 děvčat a 24 chlapců a zároveň 7 a více hodin 28 děvčat a pouze 12 chlapců (graf 2). Je tedy zjevné, že děvčata věnují pohybové aktivitě více času než chlapci.



Graf číslo 3 zaznamenává odpovědi obézních dětí, které se průzkumu zúčastnily.



Ze 45 dětí, které spadají dle indexu BMI do 4. a 5. kategorie, jich celých 31% uvedlo, že pohybové aktivitě věnují maximálně 1 hodinu týdně a pouze 11% těchto dětí sportuje 7 a více hodin týdně. Prokázala se tak souvislost mezi nedostatkem pohybu a obezitou.

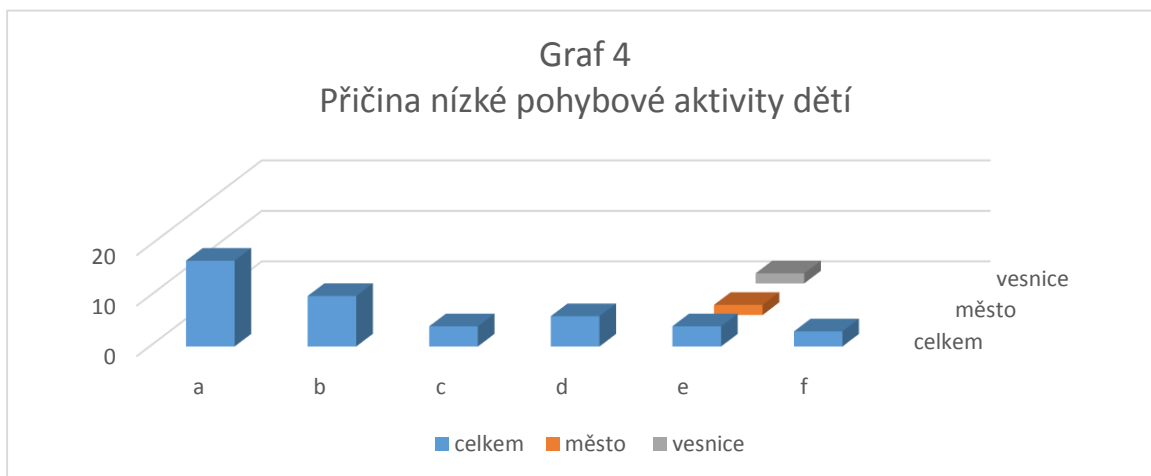
Zajímavé bylo zjištění, že se příliš neliší výsledky dětí z městských škol od výsledků dětí z vesnických škol. Tato skutečnost mě překvapila, neboť jsem očekávala, že děti z vesnických škol budou aktivnější. Nicméně po zamyšlení nad daným výsledkem jsem došla k závěru, že mnoho vesnických dětí navštěvuje školu ve městě a za druhé, že děti ve městě mají větší výběr zájmových kroužků, kde se mohou věnovat pohybovým aktivitám.

7.3.2 Příčiny neaktivity

Druhá otázka dotazníku byla určena pouze těm žákům, kteří v předchozí otázce zvolili možnost a), tj. že pohybové aktivitě věnují týdně 0 -1 hodinu, takových dětí bylo celkem 44. Měly uvést důvod, proč se žádné aktivitě nevěnují, případně, proč jí nevěnují více času. Na výběr měli z 5 možností:

- a) nebaví mě to, raději se věnuji jiné činnosti,
- b) rodiče mi to zakázali, nepodporují mě,
- c) ze zdravotních důvodů,
- d) nemám příliš volného času,
- e) v mém okolí je nedostatek zájmových kroužků a příležitostí ke sportu,
- f) nebo mohly zvolit jinou možnost a uvést jinou příčinu.

Výsledky zaznamenaná následující graf číslo 4. Nejčastěji padla odpověď a), děti pohybová aktivita příliš nebaví. Jinou možnost uvedly 3 děti, nedostatek finančních prostředků dvě děti a jedno dítě uvedlo, že se mu nechce ráno na kroužek vstávat. Tento graf zároveň ukazuje, že se neprojevil rozdíl v nedostatku zájmových kroužků a příležitosti ke sportu na vesnici a ve městě - děti z městských škol volily možnost e) stejně často jako děti z vesnických škol. Rodiče příliš často nejsou těmi, kteří by aktivitu zakazovali, ale ovlivňují ji více než zdravotní stav. Otázkou však zůstává, zda jsou odpovědi dětí v tomto směru relevantní a rodiče nepodporují děti právě kvůli jejich zdravotnímu stavu, či zdravotním omezením.



7.3.3 Doba strávená u počítače/tabletu/mobilu a televize

V další části dotazníku měli žáci uvést, kolik času denně stráví u počítače, notebooku, tabletu, mobilu, televize nebo jiné informační technologie. Na výběr měli z těchto možností:

- a) méně než 1 hodinu denně,
- b) 1 - 2 hodiny denně,
- c) 3 - 4 hodiny denně,
- d) více než 4 hodiny denně.

Tabulka 3 a 4 zaznamenává všechny odpovědi respondentů, rozlišených podle pohlaví a toho, zda navštěvují základní školu ve městě či na vesnici.

Tab. 3 Odpovědi dětí ze základních škol ve městě

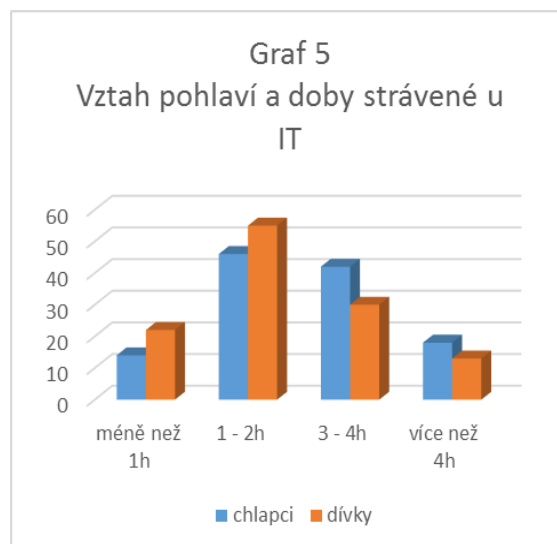
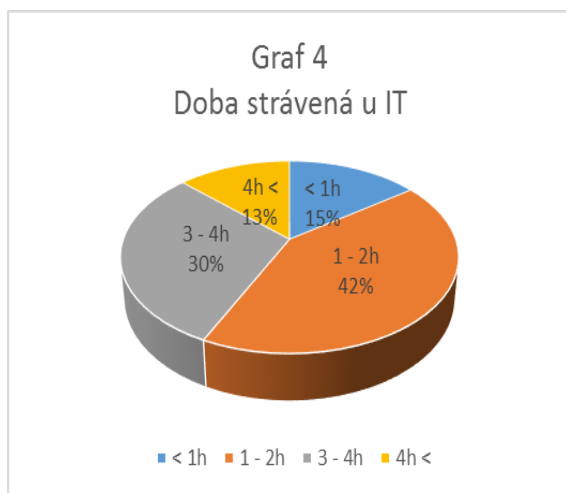
město													
	1.ZŠ			2.ZŠ			3.ZŠ			4.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
a	1	2	3	0	2	2	2	2	4	1	1	2	11
b	5	7	12	6	5	11	4	6	10	6	7	13	46
c	7	3	10	7	6	13	6	4	10	6	5	11	44
d	2	3	5	2	2	4	3	3	6	2	2	4	19

Tab. 4 Odpovědi dětí ze základních škol na vesnici

vesnice													
	5.ZŠ			6.ZŠ			7.ZŠ			8.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
a	4	3	7	1	4	5	4	4	8	1	4	5	25
b	5	7	12	6	6	12	6	9	15	8	8	16	55
c	4	4	8	5	4	9	3	2	5	4	2	6	28
d	2	1	3	3	1	4	2	0	2	2	1	3	12

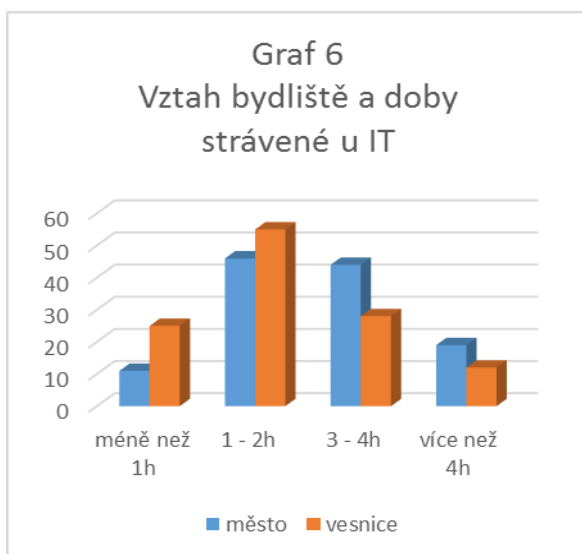
Následující graf číslo 4 poukazuje na skutečnost, že pouze 15 % dětí z celkového počtu dotazovaných tráví u výpočetní techniky méně než jednu hodinu denně. Více než 4 hodiny vydrží u svých počítačů 13 % dětí. Nejčastěji pak děti volily odpověď b) tj. 1 – 2 hodiny denně (celkem 101 dětí) a 72 žáků uvedlo, že denně stráví u informační techniky 3 – 4 hodiny. Důležité je ale zmínit, že dotazník se nezaměřoval na důvod práce na PC a někteří žáci se tak mohli hájit, že u počítače tráví tolik času z důvodu vyhledávání informací nebo

návštěvou vzdělávacích serverů. Vyšší časové intervaly tak tedy nemůžeme jednoznačně označit za vyloženě špatný jev.

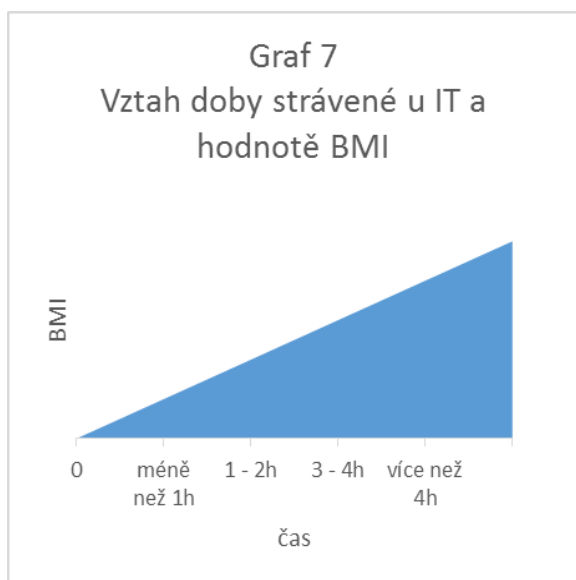


Další graf (číslo 5) vypovídá o době strávené u výpočetní techniky v porovnání chlapců a děvčata. Tři a více hodin tráví denně u výpočetní techniky 60 chlapců a 33 dívek. Dívky pak na rozdíl od chlapců častěji uváděly možnost a, tj. 0 – 1 hodina denně. Již z grafu číslo 2 bylo zřejmé, že děvčata věnují mnohem více času pohybovým aktivitám.

Zajímavé porovnání znázorňuje i graf číslo 6, který zaznamenává odpovědi dětí z městských a vesnických škol. Z grafu jednoznačně vyplývá skutečnost, že u informačních technologií tráví více času dotazované děti z městských škol, než děti ze škol vesnických.

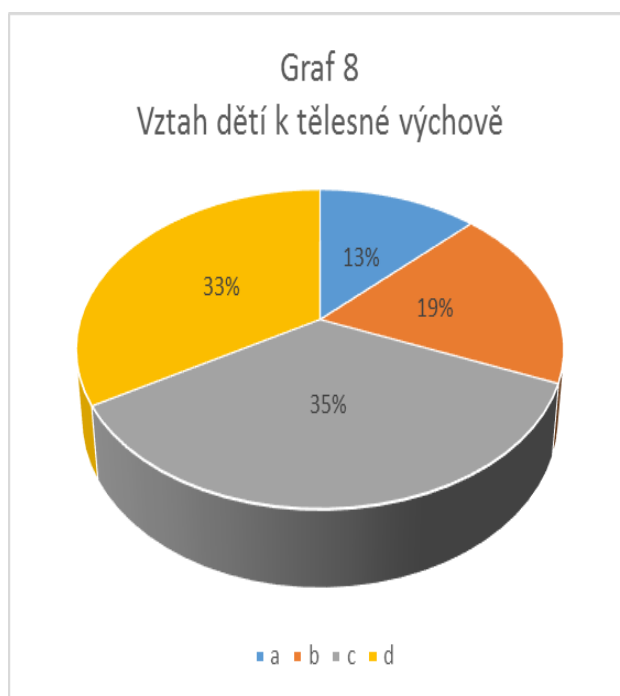


Dotazníkovým šetřením jsem prokázala přímou souvislost mezi hodnotou BMI a časem stráveným u výpočetní techniky tzn. s minimální pohybovou aktivitou nebo téměř žádnou aktivitou. Prokázalo se, že se stoupající dobou strávenou u informačních technologií stoupá i hodnota BMI (graf číslo 7).



7.3.4 Vztah dětí k tělesné výchově

V otázce číslo 4 měli žáci za úkol charakterizovat svůj vztah ke školní tělesné výchově. Celkové výsledky, zpracované v procentech v grafu číslo 8, říkají, že tělesnou východu nemá rádo 29 dětí z celkového počtu dotazovaných a na hodiny tak chodí nerado (odpověď a). Celkem 43 žáků vybralo odpověď b) – tělesná výchova mi nevadí, ale netěším se na ni a 81 žáků ji má rádo a na hodiny se těší. Zbýlých 77 žáků uvedlo, že tělesná výchova je jejich nejoblíbenější předmět (odpověď d).



Jednotlivé odpovědi všech respondentů jsou uvedeny v tabulce 5 a 6. Z uvedených výsledků můžeme vidět, že odpovědi chlapců a dívek se v této otázce příliš nelišily.

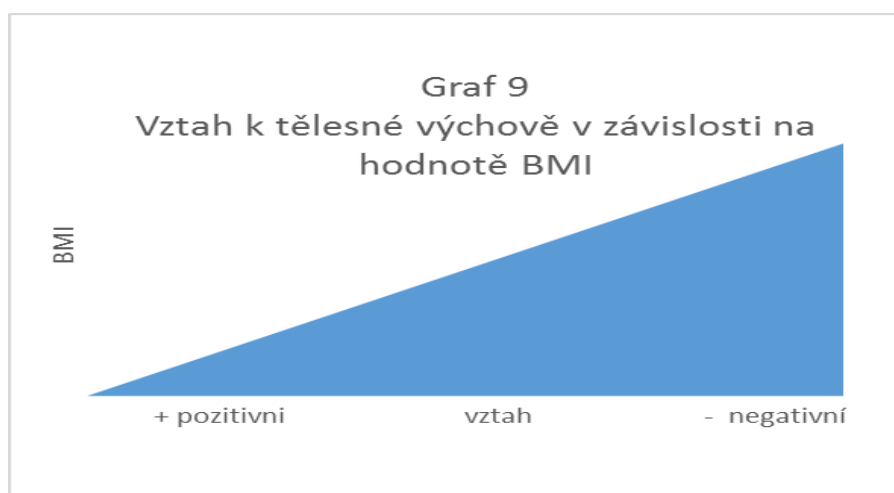
Tab. 5 Odpovědi dětí ze základních škol ve městě

město													
	1.ZŠ			2.ZŠ			3.ZŠ			4.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
a	2	2	4	2	1	3	4	2	6	1	3	4	17
b	3	3	6	2	2	4	4	3	7	2	4	6	23
c	4	8	12	5	8	12	3	5	8	9	3	12	45
d	6	2	8	6	4	10	4	5	9	3	5	8	35

Tab. 6 Odpovědi dětí ze základních škol na vesnici

vesnice													
	5.ZŠ			6.ZŠ			7.ZŠ			8.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
a	0	2	2	1	2	3	3	1	4	2	1	3	12
b	1	2	3	4	2	6	2	4	6	3	2	5	20
c	8	4	12	5	6	11	6	6	12	3	8	11	46
d	6	7	13	5	5	10	4	4	8	7	4	11	42

Stejně jako u předchozí otázky se při zpracování výsledků dala zohlednit i hodnota BMI. Přiložený graf popisuje vztah mezi těmito dvěma veličinami. S růstem hodnoty BMI se častěji objevují odpovědi a) a b), čili negativní vztah k tělesné výchově a naopak.



7.3.5 Zájmové kroužky zaměřené na pohyb

Kolik z dotazovaných žáků navštěvuje nějaký zájmový kroužek zaměřený na pohybovou aktivitu a jak často, zjišťovala otázka číslo 5. Jednotlivé odpovědi jsou zpracovány v následujících tabulkách číslo 7 a 8.

Tab. 7

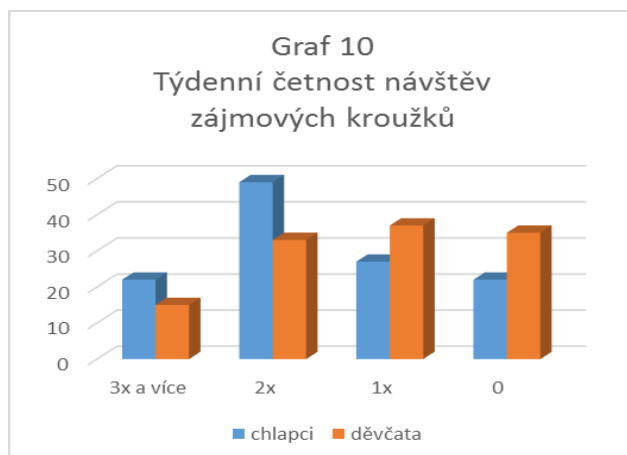
město													
	1.ZŠ			2.ZŠ			3.ZŠ			4.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
3x avíce	4	4	8	4	3	7	2	2	4	2	3	5	24
2x	6	7	13	6	5	11	8	7	15	6	4	10	49
1x	4	2	6	3	5	8	2	3	5	6	4	10	29
0	1	2	3	2	2	4	3	3	6	1	4	5	18

Tab. 8

vesnice													
	5.ZŠ			6.ZŠ			7.ZŠ			8.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
3x avíce	3	0	3	2	1	3	2	0	2	3	2	5	13
2x	5	1	6	6	6	12	6	1	7	6	2	8	33
1x	2	7	9	3	4	7	3	5	8	4	7	11	35
0	5	7	12	4	4	8	4	9	13	2	4	6	39

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že z celkového množství 240 respondentů celkem 183 respondentů navštěvuje alespoň jednou týdně nějaký zájmový kroužek se sportovním zaměřením. 57 dotazovaných dětí žádný kroužek s pohybovou tematikou nenavštěvuje vůbec. Děti z městských škol i z vesnických škol nejčastěji navštěvují zájmový kroužek zaměřený na pohyb dvakrát týdně.

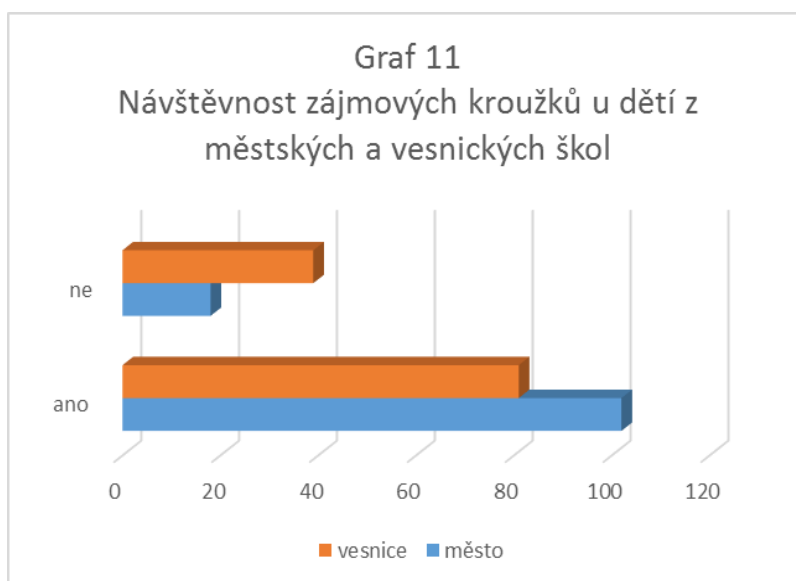
Graf číslo 10 zobrazuje rozdílný přístup děvčat a chlapců k zájmovým kroužkům.



Ve druhé části otázky měli také žáci doplnit, o jaký zájmový kroužek se jedná. Všichni respondenti ale bohužel na otázku

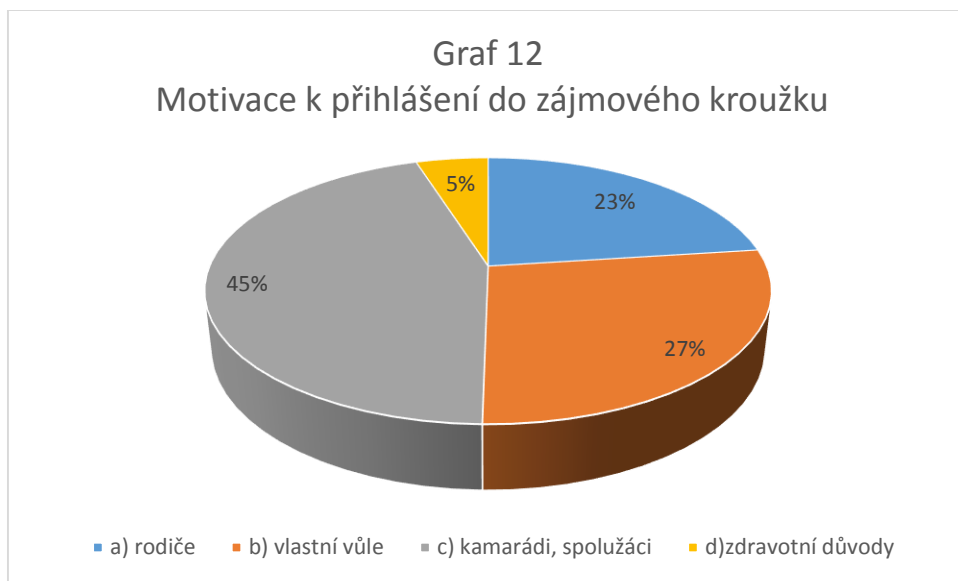
neodpověděli a také ti, kteří v první části odpověděli, že žádný kroužek nenavštěvují, název kroužku vyplnili. Získaná data tak nelze příliš objektivně vyhodnotit. Lze pouze konstatovat, že nejčastějším sportovně zaměřeným zájmovým kroužkem je fotbal, následně florbal a aerobik. Častou odpovědí byl také hasičský sport, plavání, gymnastika nebo turistický kroužek.

Při porovnání odpovědí dětí z městských a vesnických škol se prokázal značný rozdíl. Častěji navštěvují kroužky zaměřené na pohybovou aktivitu děti z městských škol (graf č. 11). Počet kroužků na vesnici je jednoznačně menší, ne vždy je vhodné spojení s městem, a proto také děti na vesnici navštěvují kroužky v daleko menší míře.



7.3.6 Motivační činitelé

Na šestou otázku odpovídali pouze ti žáci, kteří u předchozí otázky zvolili možnost a), b) nebo c), tedy ti, co nejméně jedenkrát týdně navštěvují pohybový zájmový kroužek. Takových žáků bylo celkem 183. Cílem otázky bylo zjistit, co děti motivovalo k přihlášení do zájmového kroužku. Výsledky ukazuje následující graf číslo 12.



Rozdíly hodnot v jednotlivých kategoriích, jako je pohlaví, BMI nebo umístění základní školy nejsou příliš rozdílné a lze tedy soudit, že všechny tyto kategorie jsou motivovány přibližně stejně. Odpovědi na tuto otázku nám ukazují, jak velký je vliv na vývoj každého jedince mají lidé z jeho blízkého okolí – kamarádi, spolužáci, rodiče.

7.3.7 Pohybová aktivita mimo tělesnou výchovu a zájmový kroužek

Poslední otázka v dotazníku se zaměřovala na neorganizovanou pohybovou aktivitu, tedy aktivitu mimo školní tělesnou výchovu a zájmové kroužky. Děti měly na výběr ze dvou možností, pokud se pohybové činnosti věnují i neorganizovaně odpovídaly ano a naopak. Odpovědi shrnují přiložené tabulky.

Tab. 9

město													
	1.ZŠ			2.ZŠ			3.ZŠ			4.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
ano	4	3	7	6	4	10	4	3	7	6	3	9	38
ne	11	12	23	9	11	20	11	12	23	9	12	21	82

Tab. 10

vesnice													
	5.ZŠ			6.ZŠ			7.ZŠ			8.ZŠ			Σ
	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	CH	D	Σ	
ano	4	2	6	3	3	6	5	3	8	1	3	4	19
ne	11	13	24	12	12	24	10	12	22	14	12	26	101

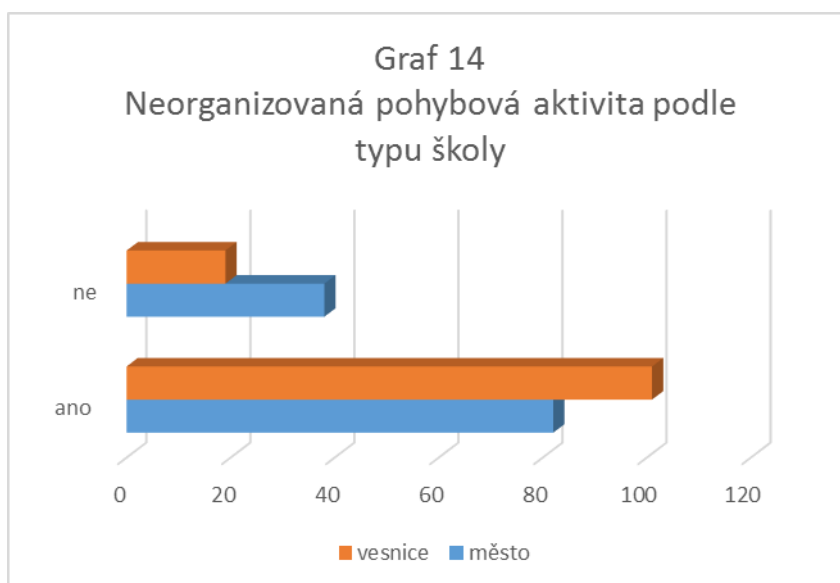
Celkový zájem o pohybovou aktivitu mimo školu a kroužku projevilo 183 dotazovaných.

V procentech pak tuto skutečnost vyjadřuje následující graf.



Nejčastější takovou aktivitou je pak jízda na kole, sportovní hry a hry na hřišti, procházky včetně venčení psa nebo jízda na in-line bruslích.

Odpovědi dětí podle toho, zda dotazovaní navštěvují školu ve městě či na vesnici se lišily. Častěji se neorganizované pohybové aktivitě věnují děti z vesnických škol (graf číslo 14).



V souvislosti s otázkou číslo 5 a grafem číslo 11 je nutno konstatovat, že děti z městských škol se ve srovnání s dětmi z vesnických škol méně často věnují neorganizované pohybové aktivitě, ale častěji navštěvují pohybový zájmový kroužek. U žáků z vesnických škol platí opak, více času tráví pohybem neorganizovaně a méně často navštěvují sportovní kroužky. Děti z obou typů škol se tedy věnují pohybové aktivitě přibližně stejně, což dokládají i tabulky číslo 1 a 2 uvedené u první otázky.

7.4 Návrhy ke zlepšení zjištěných problémů

7.4.1 Nedostatek pohybu

a) Shrnutí výše zjištěných dat:

Na základě vyhodnocení všech dotazníků lze konstatovat, že 84 % z dotazovaných dětí nesplňuje doporučení Světové zdravotnické organizace týkající se pohybových aktivit. Pohyb není téměř vůbec součástí jejich každodenního života. Často chápou pohyb jako nutné zlo v rámci školní docházky a nemají chuť se pohybu věnovat ve svém volném čase.

Celých 74 % dotazovaných dětí navštěvuje nějaký zájmový kroužek zaměřený na pohybovou aktivitu. Z celkového počtu respondentů 183 dětí navštěvuje zájmový kroužek alespoň 1x týdně a nejčastěji dochází děti do kroužků 2x týdně. Ve městě jsou zájmové kroužky více profesionální a uplatnění v nich naleznou zejména nadané děti.

b) Návrh na zlepšení:

V souvislosti se zjištěnými fakty je zřejmé, že děti tráví málo času pohybem. Řešením by mohlo být zvýšení počtu hodin strávených pohybem nebo častější návštěva zájmového kroužku se zaměřením na sport. Podnět by měl přijít od okolí dítěte tj. od rodičů, učitelů. Tímto opatřením však mohou vzniknout větší finanční nároky na rozpočet rodin, což je pro mnoho rodin velkým a téměř neřešitelným problémem. Zde se však nabízí otázka, zda dítě musí navštěvovat organizovaný kroužek nebo se bude věnovat neorganizovanému pohybu bez nutnosti dojíždění či finanční úhrady. Například na dětském hřišti, kde se mohou aktivity věnovat samy nebo s kamarády za dohledu dospělých. Samozřejmě toto doporučení nelze použít u všech zájmových kroužků, a to především u těch, které jsou náročné na pomůcky, na prostor nebo na organizaci.

Důležité je také budovat pozitivní vztahy mezi členy kroužku. Pokud budou mít děti v kroužku kamarády, je pravděpodobnější, že se s nimi sejdou i v jiném čase, ať už za účelem stejné nebo jiné pohybové aktivity. Tato role připadá trenérům a vedoucím zájmových kroužků, kteří mohou do svého výukového plánu zařadit také teambuildingové aktivity. Tyto aktivity lze zařazovat průběžně (hry, při kterých musí všichni spolupracovat), nebo jednorázově (soustředění, tábor).

7.4.2 Obezita

a) Shrnutí výše uvedených dat

Z celkového počtu respondentů bylo dle ukazatele BMI vyhodnoceno 45 obézních dětí, z nichž téměř polovina (42%) uvedla, že pohybové aktivity se věnují maximálně 1 hodinu týdně a 31% těchto dětí maximálně 2 – 4 hodin týdně.

Se stoupajícím indexem BMI stoupá i doba strávená u výpočetní techniky a klesá doba, kterou děti věnují pohybovým aktivitám.

Děti s vyšším BMI mají podstatně horší vztah k tělesné výchově.

b) Návrh na zlepšení:

Obézní děti a děti s nadváhou je potřeba k pohybovým aktivitám motivovat účinněji. Nezastupitelnou roli zde mají rodiče, kteří mohou nenápadným způsobem dítě přivést k chuti více se hýbat. Například koupit dívce vysněné džíný o velikost menší a navrhnout jí aktivitu vhodnou ke snížení objemu. Dívka je bude chtít co nejdříve obléknout a bude se tak této

aktivitě věnovat častěji. Chlapci můžeme například koupit nové kolo s jeho oblíbenými superhrdiny, se kterým se bude chtít pochlubit mezi kamarády a nenechá ho jen tak stát v garáži. Stejně tak brusle, fotbalový míč apod.

Další skupinou, která ovlivňuje chování dětí, jsou pedagogové. Pedagogové musí během tělesné výchovy dbát na to, aby děti s nadváhou a obézní děti nebyly terčem posměchu, šikanovány nebo se cítili méněcenně. Je nutno tak činit nenápadným a nenásilným způsobem, tak trochu děti obelstít. Například pokud je nutno rozdělit děti do dvou týmů. Kapitáni týmu si vybírají děti aktivní a ty silnější a méně obratné si do týmu vyberou jako poslední a to pouze z nutnosti. Tomu lze předejít například rozdělením čísel, podle kterých se družstva rozdělí nebo může pedagog takové dítě sám jmenovat kapitánem, který si vybírá.

Dalším, tentokrát ale finančně náročnějším řešením, by mohlo být vybavení televizních obrazovek pohybovým senzorem Kinect, díky kterému lze provozovat mnoho různých druhů sportů (tenis, lyžování, tanec, bowling) i z pohodlí obývacího pokoje u televizních obrazovek.

7.4.3 Příčiny neaktivity

Shrnutí výše uvedených dat a návrh na řešení:

Celkem 17 dětí přiznalo, že je pohybové aktivity nebaví a raději se věnují jiné činnosti. Zde má své místo škola a zájmové útvary, které by měly poskytovat dětem širokou škálu pohybových kroužků, rodiče by neměli upřednostňovat pouze jeden druh aktivity, pokud o něj dítě nejeví zájem, vždy střídat více činností i během jedné hodiny (např. při kroužku volejbalu netrénovat celou hodinu pouze podání).

10 dětem aktivitu rodiče zakázali a nepodporují je. Nepodařilo se zjistit důvod zákazu, možná je správný (aktivita je nebezpečná a pro dítě nevhodná), pokud ne, měli by rodiče lépe informovat děti o tom, proč pro ně není daná aktivita vhodná.

4 děti se nevěnují pohybové aktivitě ze zdravotních důvodů. Zde je nutno poradit se s odborníkem a sestavit seznam konkrétních aktivit, které dítě nesmí dělat a snažit se najít vhodné druhy pohybových aktivit.

6 dětí uvedlo, že nemá příliš volného času pro sport → nezatěžovat dítě nadbytečnými kroužky nepohybového charakteru, v denním rozvrhu vždy nechat alespoň hodinu času určeného k pohybovým aktivitám.

4 děti nemají ve svém okolí dostatek zájmových kroužků se sportovním zaměřením nebo příležitostí věnovat se sportu každá základní škola by měla nabízet dostatek zájmových kroužků, zvážit možnost dojíždění do kroužků, v obci i ve městě vybudovat multifunkční hřiště, cyklistické stezky, dětská hřiště.

2 děti uvedly finanční důvody → zvolit neorganizované pohybové aktivity, které jsou zdarma nebo například absolvovat cestu do školy a zpět pěšky, podnikat s dětmi pěší túry, výlety, informovat se o možnostech pro sociálně slabší rodiny navštěvovat některé kroužky zdarma.

1 dítě doplnilo, že se mu nechce kvůli kroužku vstávat → vybrat kroužek v odpoledních hodinách, věnovat se neorganizované pohybové aktivitě.

7.4.4 Motivační činitelé

a) Shrnutí

Pouze 23% dětí, které navštěvují pohybový zájmový kroužek, motivovali k přihlášení rodiče, z vlastní vůle navštěvuje zájmový kroužek pouze 27% dětí a celých 45 % dětí navštěvuje kroužek na základě doporučení kamaráda nebo spolužáka.

b) Návrh ke zlepšení:

Rodiče by měli být obeznámeni s nezastupitelnou funkcí pohybové aktivity a společně s pedagogiky o této roli informovat i děti. U dětí mladšího školního věku by měl dobře fungovat kontakt mezi školou a rodiči, pokud dítě dostane nějaký papírek s nabídkou školních zájmových kroužků, snadno ho ztratí nebo rodičům nepředá. Vhodnější variantou je informovat o kroužcích přímo rodiče na společných schůzkách a to víckrát v průběhu školního roku, ne pouze v září. Zároveň by rodiče měli dohlížet, jak jejich děti tráví svůj volný čas a jestli by ho užitečněji nevyužili v zájmovém kroužku a předejít tak sociálně patologickým jevům.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že velký vliv mají děti na sebe navzájem, vzájemně si vyprávějí o tom, co dělají a jaké to tam je, čímž vzbudí zájem u svých kamarádů a spolužáků. Doporučení od rodičů děti chápou často jako příkaz a vybrané aktivitě se věnují s nechutí.

8 Závěr

Výsledky dotazníkového šetření lze vyhodnotit jako relevantní informace, neboť je děti vyplňovaly bez přítomnosti rodičů a pedagogů. Z toho lze usuzovat, že odpovědi jsou upřímné a nezkreslené. Z výsledků plyne jednoznačný závěr – pohybovým aktivitám se děti věnují málo, ale co je alarmující, to je tichý souhlas dospělých.

Co tedy poradit dětem a dospělým.

1. Nic nelze dělat násilím a z donucení. Děti musí mít z pohybu radost, brát pohyb jako zábavu, hru.
2. S pohybem je nutno začít od předškolního věku. Čím mladší dítě, tím více tvárné a zvědavé. Malé děti ještě nejsou zlé, neposmívají se jedno druhému a neznají šikanu.
3. Neisolovat děti z kolektivu. Je nutno navštěvovat s dětmi dětská pískoviště, hřiště, děti v sousedství. Zde je prostor pro vytváření dětských kolektivů, kde se děti poznávají a učí jedno od druhého.
4. Správně odhadnout možnosti svého dítěte. Rodiče jsou ti, kdo znají své dítě nejlépe a je na nich, aby zhodnotily vhodnost jakékoli mimoškolní aktivity. Pokud není dítě velkým sportovcem a nikdy z něho nebude šampion, tak proč alespoň neorganizovat společné výlety na kole, pěší túry na místa pro dítě zajímavá. Rodiče se nesmějí vymlouvat na nedostatek času, na velké pracovní vytížení.
5. Správně plánovat aktivity pro děti, výuku kombinovat s pohybem. Neplánovat dětem mimoškolní aktivity na každý den a celé odpoledne pouze za účelem vědění. Děti musí dostat prostor pro pohyb, znalost jazyků je jistě potřebná, ale musí se dítě věnovat pouze přípravě do školy, návštěvě jazykové školy apod? Základní chybou, se kterou se často setkáváme, a která mnohdy končí psychickou poruchou dítěte, je přenášení nenaplněných ambicí rodičů na děti proti jejich vůli.
6. Rodiče nesmí podporovat děti v nečinnosti a hledat pro to výmluvy. Pokud se vyskytne zdravotní problém, není řešením zakázat všechny pohybové aktivity. Účelnější je vyhledat pomoc odborníka, který určitě poradí, co dítěti neublíží, ale naopak prospěje. Omluvenka od lékaře je rychlejší, ale rodiče by si měli uvědomit, že tím dítěti více škodí, než pomáhají.

7. Další častou výmluvou ze strany rodičů jsou peníze. Ano, zájmové kroužky nejsou mnohdy levná záležitost, zejména pro vesnické děti, kde je nutno připočítat ještě dopravu. Ale nikde není psáno, že moje dítě musí navštěvovat vyhlášený a drahý zájmový kroužek. Téměř v každé vesnici najdeme fotbalový kroužek, mladé hasiče, mladé sokoly nebo turisty. Tyto kroužky vedou většinou nadšení občasně dané vesnice a členství v nich je téměř zdarma. Z vlastní zkušenosti vím, že do těchto kroužků se děti často lákají navzájem.
8. Správně volit jednotlivé aktivity dle možností dítěte. Nezastupitelnou roli zde mají vedoucí kroužků, trenéři. Plánují aktivity v kroužku, musí dát prostor všem dětem, těm nadaným i těm méně nadaným. Aktivity musí být pro děti zajímavé, nesmí se stát rutinou, zejména u mladších dětí je nutné střídat různé typy činností tak, aby se děti nenudily. Činnost musí být zajímavá, vhodná pro všechny typy dětí, nesmí žádné dítě zesměšňovat a poukazovat na jeho slabiny. Je třeba zdůrazňovat, že každý umí něco – ten umí kotrmelec, a ten druhý zase krásně maluje. Je nutno u dítěte najít nějakou přednost a tu vyzdvihnout.
9. Vhodně kombinovat pohyb a pobyt u počítače. Informační technologie – opět role rodičů. Ano, žijeme v době, kdy si již běžný den bez informačních technologií nedovedeme představit. Ale pozor, nezaměňovat nutnost využití a použití těchto prostředků se závislostí na počítači či tabletu. V případě pochybností, zda skutečně musí dítě dlouhé hodiny sedět u počítače a hledat určitá data, je vhodné se poradit s pedagogem a zjistit si skutečný stav.
10. Prostor pro pohyb najít i v rámci školního vyučování. Velmi důležitou roli mají také učitelé. Nejen v hodinách tělesné výchovy, ale také ve školách během přestávek by děti měly mít pohyb. Často se setkáváme s názorem, že děti musí být ve své třídě, nejlépe v lavici a čekat na zvonění. Ano je zde nebezpečí úrazů a zranění, ale nemohli by přestávky vypadat také trochu jinak? Bohužel není výjimkou, že hodina tělesné výchovy není, protože třída zlobila.

Co říci závěrem. Za svůj život si odpovídá každý sám, ale dětem je třeba ukázat ten správný směr. Od dětství je nutné vést děti k pohybové aktivitě, ukázat jim správnou cestu, pomalu vkládat různé aktivity do jejich běžného života.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

9.1 Seznam literárních zdrojů

BELŠAN, Pavel. Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, 453 s.

HADAČ, Jaroslav. Za vyšší úroveň tělesné výchovy. 1. vyd. Brno: Universita J. E. Purkyně v Brně, 1980, 98, [2] s.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogika volného času. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

JEŠINA, Ondřej a Martin KUDLÁČEK. Aplikovaná tělesná výchova. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011, 180 s. ISBN 978-80-244-2738-6.

KLEINWÄCHTEROVÁ, H., BRÁZDOVÁ, Z. Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. 102 s. ISBN 80-701-3336-8.

KOMEŠTÍK, Blahoslav. Kinantropologie - antropomotorika - metodologie. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 64 s. ISBN 80-244-1284-5.

KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 159 s. ISBN 978-80-246-1566-0.

KUBÁLKOVÁ, Ludmila. Pohyb v prevenci a péči o zdraví. Vyd. 1. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2000, 82 s. ISBN 80-86317-04-8.

LHOTSKÁ, Ludmila, Pavel BLÁHA, Jana VIGNEROVÁ, Zdeněk ROTH a Miroslav PROKOPEC. 5. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 1991 (české země): antropometrické charakteristiky = 5th nation-wide anthropological survey of children and adolescents 1991 (Czech Republic). Praha: Státní zdravotní ústav, 1993, 187 s., [3] složené s. grafů.

LINC, Rudolf. Biologie člověka pro pedagogické fakulty. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970, 317 s.

MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2002, 269 s. ISBN 80-7184-867-0.

MUŽÍK, Vladislav a Alena HURYCHOVÁ. K novému pojetí didaktiky tělesné výchovy. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy Univerzity, 1994, 35 s. ISBN 80-210-1020-7.

MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

PASTUCHA, Dalibor. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 229 s. ISBN 80-7178-295-5.

PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 198 s. ISBN 80-247-0683-0.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005, 126 s., 91 s. příl. ISBN 80-87000-02-1.

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 171 s. ISBN 978-80-244-2811-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.

ŠVEC, Jiří. Stručná historie tělesné kultury: (pro studenty oboru tělesná výchova). Vyd. 1. Hradec Králové: Vysoká škola pedagogická, 1996, 63 s. ISBN 80-7041-625-4.

VRBAS, Jaroslav. Škola a zdraví pro 21. století, 2010: zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku : analýza vybraných ukazatelů. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 172 s. ISBN 978-80-210-5404-2.

Zdraví 21: osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2001, 147 s. ISBN 80-85047-19-5.

Zdraví 2020: Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, c2014, 40 s. ISBN 978-80-85047-47-9.

9.2 Seznam internetových zdrojů

HAVRDOVÁ, Jana. Nová zpráva WHO o nadváze a obezitě [online]. Světová zdravotnická organizace, 2014 [cit. 2015-05-14]. Dostupné z: <http://ceskakomorafitness.cz/cesko-se-hybe/nova-zprava-who-o-nadvaze-a-obezite/>

KERNOVÁ, Věra. Nadváha a obezita u populace v ČR [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2010 [cit. 2015-06-19]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/zivotni_styl/kampane/seminar_8sept10/Nadvada_a_obezita_populace_CR.pdf

Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit [online]. [cit. 2015-06-29]. Dostupné z WWW: file:///C:/Users/PC/Downloads/EU_pohybova%20aktivita.pdf

10 Seznam příloh

Příloha 1 - Dotazník